

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Институт педагогики, психологии и социологии  
Кафедра современных образовательных технологий

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ Ковалевич И.А.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Физкультурно-оздоровительная работа среди педагогов общеобразовательной  
организации

44.04.04 Педагогическое образование

44.04.01.01 Управление человеческими ресурсами

Научный руководитель \_\_\_\_\_

доцент, к.и.н. О.М. Долидович

Выпускник \_\_\_\_\_

О.Н. Догадаев

Рецензент \_\_\_\_\_

А.А. Романова

Красноярск 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение.....                                                                                                                                                         | 3  |
| 1 Физическая активность и физкультурно-оздоровительная работа с педагогами в современных условиях .....                                                               | 7  |
| 1.1 Роль физической активности и физкультуры в жизни современного человека.....                                                                                       | 7  |
| 1.2 Физическая активность учителя и факторы, ее определяющие .....                                                                                                    | 14 |
| 1.3 Особенности физкультурно-оздоровительной работы с педагогами в современных образовательных организациях .....                                                     | 20 |
| 2 Разработка программы физкультурно-оздоровительных мероприятий для педагогов общеобразовательной школы, рассчитанной на учебный год ...                              | 27 |
| 2.1 Методики исследования и респонденты.....                                                                                                                          | 27 |
| 2.2 Описание результатов исследования.....                                                                                                                            | 30 |
| 2.3 Особенности и направления программы .....                                                                                                                         | 60 |
| Заключение.....                                                                                                                                                       | 63 |
| Список использованных источников.....                                                                                                                                 | 65 |
| Приложение А Опросник «Двигательная Активность» (Д.М. Аронов, В.Б. Красницкий, М.Г. Бубнова) .....                                                                    | 69 |
| Приложение Б Опросный лист для выявления отношения населения к занятиям физической культурой и спортом .....                                                          | 75 |
| Приложение В Опросник для оценки состояния здоровья педагогов («Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний» под ред. Н.Д. Ющука, И.В. Маева, К.Г. Гуревича)..... | 82 |
| Приложение Г Опросник Всероссийского мониторинга условий и охраны труда–2016 «Здоровье на рабочем месте».....                                                         | 93 |
| Приложение Д Программа физкультурно-оздоровительных мероприятий для педагогов общеобразовательной школы, рассчитанная на учебный год.....                             | 99 |

## ВВЕДЕНИЕ

Российская государственная политика в области охраны здоровья населения предусматривает строительство новых и переоснащение оборудованием имеющихся медицинских учреждений во всех регионах страны (больниц, поликлиник, медицинских центров), внедрение новейших технологий в медицинскую сферу, повышение заработной платы работникам медицины и многие другие. Однако укрепление материально-технической базы лечебно-оздоровительной инфраструктуры общества не обеспечивает в полной мере сохранности здоровья его граждан. Огромное значение имеет профилактика различных заболеваний и пропаганда здорового образа жизни. Именно физическая активность способствует сохранению и укреплению здоровья населения.

На современном этапе чрезвычайно актуальным стал вопрос о состоянии физического и психического здоровья учителя. В системе образования происходят частые и масштабные изменения, что означает повышение как профессиональных требований к педагогу, так и требований к физическим и психологическим качествам его личности. Сегодня от учителя требуется обеспечение высоких баллов учеников по единому государственному экзамену, освоения новейших компьютерных технологий, владение компетентностным подходом. Учитель испытывает сильные психические стрессы из-за необходимости не только постоянно контролировать себя (свою речь, жесты, мимику, действия, поведение), но и управлять поведением учащихся. Его работа зачастую сопряжена с разного рода конфликтами, поскольку взаимодействие всех участников образовательного процесса не протекает размеренно и гладко. Профессия учителя требует от человека огромных душевных сил, каждую минуту, каждый час, каждый день, каждый год.

При такой интенсивности и темпе работы неизбежно возникают серьезные проблемы со здоровьем. Профессиональными заболеваниями

учителей принято считать нервные расстройства, гипертонию, вегетососудистую дистонию, стенокардию, остеохондроз, нарушения обмена веществ, расстройства пищеварительной системы, заболевания верхних дыхательных путей, патологию зрения, у женщин – разнообразные гинекологические нарушения.

Напряженная умственная нагрузка в совокупности с недостаточной двигательной активностью педагогов обуславливают необходимость поиска способов повышения их стрессоустойчивости, повышения иммунитета, функциональных резервов и рабочих возможностей организма. Уменьшить издержки профессиональной деятельности учителей и благоприятно повлиять на состояние их психологического здоровья могут оптимально подобранные и сбалансированные физические нагрузки. Физические упражнения являются профилактической мерой против утомления и нервного, психического и физического истощения. Регулярная физическая нагрузка повышает продуктивность труда сотрудника в профессиональной деятельности.

Нельзя забывать и том, что на учителя общеобразовательной школы лежит ответственность не только за обучение и воспитание, но и формирование у подрастающего поколения ценностей здоровья и бережения. Именно в семье и школе формируется привычка к здоровому образу жизни. Ответственное отношение детей к своему здоровью можно воспитать только в том случае, если они видят, что окружающие их люди демонстрируют осознанную потребность в здоровье, понимание основ здорового образа жизни, конкретные навыки сохранения и укрепления физического и психического здоровья.

**Проблема исследования:** отсутствие системной физкультурно-оздоровительной работы среди педагогов общеобразовательной организации негативно сказывается на здоровье и работоспособности учителей-предметников.

**Объект исследования:** физкультурно-оздоровительная работа.

**Предмет исследования:** физкультурно-оздоровительная работа с педагогами образовательной организации.

**Цель исследования:** разработать программу физкультурно-оздоровительных мероприятий для педагогов образовательной организации, рассчитанную на учебный год.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

- 1) охарактеризовать роль физической активности и физкультуры в жизни современного человека;
- 2) выявить факторы, влияющие на уровень физической активности педагогов;
- 3) описать особенности физкультурно-оздоровительной работы с педагогами в современных образовательных организациях;
- 4) изучить уровень физической активности и состояние здоровья педагогов образовательной организации;
- 5) разработать систему физкультурно-оздоровительных мероприятий для педагогов с учетом возраста, пола, состояния их здоровья.

**Гипотеза исследования:** анализ уровня физической активности педагогов и их отношения к физкультурно-оздоровительным занятиям позволят определить оптимальные способы активизации их двигательной активности в целях сохранения здоровья, повышения стрессоустойчивости, формирования привычки к здоровому образу жизни и повышению работоспособности.

В процессе исследования по данной теме нами использовались следующие **методики:**

1. Опросник «Двигательная Активность» (Д.М. Аронова, В.Б. Красницкого, М.Г. Бубновой). Опросник используется для определения факторов, влияющих или связанных с физической активностью человека. Он позволяет оценить уровень двигательной активности в динамике, а также учитывает особенности образа жизни человека.

2. Опросный лист для выявления отношения населения к занятиям физической культурой и спортом (утвержден Министерством спорта России в 2014 г.). Опросный лист дает возможность выявить долю работников образовательной организации, самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом, определить факторы, влияющие на отношение педагогов к различным формам занятий физической культурой и спортом.

3. Опросник для оценки состояния здоровья педагогов («Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний» под ред. Н.Д. Ющука, И.В. Маева, К.Г. Гуревича). Ответы на вопросы опросника представляют сведения об общем состоянии здоровья работников, о наличии опасного для здоровья сочетания поведенческих факторов риска, проблемах с сердечно-сосудистой системой, проблемах с другими органами и системами.

4. Опросник Всероссийского мониторинга условий и охраны труда–2016 «Здоровье на рабочем месте» (Федеральное государственное бюджетное учреждение «Всероссийский научно-исследовательский институт труда»). Данные, полученные в результате опроса, позволяют сделать вывод о том, систематизирована ли в школе работа по укреплению здоровья учителей, какие из направлений работы являются приоритетными, что оказывает наибольшее влияние на здоровье работников, насколько важны вопросы сохранения здоровья на рабочем месте для самих учителей.

# **1 Физическая активность и физкультурно-оздоровительная работа с педагогами в современных условиях**

## **1.1 Роль физической активности и физкультуры в жизни современного человека**

Всемирная Организация Здравоохранения определяет физическую активность как «какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий» [27, с.2].

По данным этой же организации, состояние здоровья человека и его продолжительность жизни почти на 50 % зависят от образа жизни. Для сохранения здоровья в любом возрасте важна физическая активность любой интенсивности, особенно если она носит регулярный характер. Уровень физической активности, рекомендуемый Всемирной Организацией Здравоохранения для взрослого населения от 18 до 64 лет: умеренной интенсивности – не менее 150 минут в неделю, высокой интенсивности – не менее 75 минут. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность [30, с.2].

Если человек сидит более 5 часов в день и двигается менее 10 часов в неделю, развивается гиподинамия (малоподвижный образ жизни). В значительной степени это явление обусловлено научно-техническим прогрессом. Она может быть следствием привыкания к малоподвижному образу жизни, особенностями профессиональной деятельности и т.д. Ее последствиями являются избыточный вес, ухудшение умственной работоспособности, снижение иммунитета, нарушение обмена веществ, возрастает риск возникновения болезней опорно-двигательного аппарата. Кроме того, гиподинамия способствует развитию болезней, которые имеют

тяжелые последствия для здоровья, в первую очередь, сердечно-сосудистых заболеваний. У людей, которые недостаточно физически активны, на 20 % – 30 % выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности [30].

В качестве еще одного фактора, провоцирующего многочисленные заболевания, учеными выделяется и гипокинезия – особое состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью. Для такого состояния характерно нарушение функций организма: кровообращения, дыхания и др. Гипокинезия так же вызывает негативные последствия в работе желудочно-кишечного тракта человека, провоцируя заболевания, в том числе нарушение обмена веществ. Она вызывается различными травмами, сосудистыми заболеваниями, ограничением движения во время работы (например, у доски, на конвейере, кассы). Очень часто ее называют «болезнью цивилизации», поскольку в основном она возникает вследствие освобождения человека от физического труда.

В настоящее время от гиподинамии и гипокинезии все чаще страдают люди молодого и среднего возраста. Как правило, они имеют постоянное место работы или учебы, находящееся неподалеку от дома, либо путь до него, в большинстве случаев, преодолевается на транспорте с минимальным временем хождения пешком. При этом проблема снижения двигательной активности характерна не только для крупных мегаполисов, но и для относительно небольших городов [12].

Физическая активность способствуют общему оздоровлению организма, и является фактором, как лечения, так и профилактики хронических заболеваний. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, гиподинамия – четвертая причина смертности населения в мире. Например, на ее долю в 2008 г. приходилось 5,3 млн. случаев преждевременной смертности из 57 млн. смертей в мире (9 %). Недостаточно физически активные люди имеют выше (на 20–30 %) риск смерти от всех причин по сравнению с теми, кто



занимается умеренной физической активностью, по крайней мере, 30 минут в большинстве дней в неделю. Вклад гиподинамии в преждевременную смертность россиян составляет 9 % (низкая физическая активность по значимости – седьмой фактор среди ведущих причин преждевременной смертности населения в России [6, с. 4].

При повышении физической активности у человека наблюдается улучшение липидного спектра крови: снижается уровень общего холестерина, уменьшается риск развития заболеваний, обусловленных атеросклерозом. Минимальный порог физической активности, который может снизить риск смерти от всех причин, находится на уровне 2,5–5 часов в неделю. Дальнейшее увеличение физической активности (ее продолжительности и/или интенсивности) приводит к еще большему снижению рисков. Если индивидуум не достигает целевых 150 минут умеренной физической активности в неделю, но занимается регулярно, его риск коронарной болезни сердца значительно снижается (в среднем на 14 %). Медленный бег в течение 5–10 минут в день ассоциируется со снижением риска смерти от всех причин на 27 %, а сердечно-сосудистой смертности – на 54 % [28, с.13].

Умеренные физические нагрузки улучшают сбалансированность потребления и расхода энергии, способствуют снижению веса тела, предупреждают развитие ожирения. Регулярная физическая нагрузка из-за своего положительного влияния на состав тела и обмен веществ имеет особое значение для стабилизации сниженной массы тела. Даже у лиц пожилого возраста умеренная физическая нагрузка на протяжении 12 недель приводит к достоверному увеличению тощей массы тела с одновременным ростом основного обмена на 15 % и уменьшением количества жировой ткани. При этом расход энергии не только увеличивается в процессе мышечной нагрузки, но и сохраняется несколько часов после этого, хотя на незначительном уровне. Этот дополнительный постнагрузочный расход энергии незначительный и,

вероятно, не оказывает существенного влияния на энергетический баланс [10, с. 63].

Имеется прямое положительное влияние физической активности на риск заболеваний скелетно-мышечной системы. Активный образ жизни и занятия физической культурой ведет к увеличению минеральных веществ в организме, а в пожилом возрасте к снижению скорости возрастной потери костного кальция, что благоприятно влияет на предупреждение остеопороза. Физически активные взрослые люди имеют меньший риск перелома костей.

Физическая активность умеренной интенсивности 100–200 минут в неделю является профилактикой развития артрита у женщин. Специальные оздоровительные программы, выполняемые в свободное от работы время, являются эффективным профилактическим средством борьбы с атеросклерозом и ишемической болезнью сердца. Большое значение имеет и характер выполняемых нагрузок. Это должны быть нагрузки, связанные с проявлением общей выносливости и достаточно длительной по времени, критерием которых является величина максимального потребления кислорода [28].

Активный образ жизни сопровождается снижением риска злокачественных новообразований различной локализации. Повышенная физическая активность, как профессиональная, так и спортивная, снижает риск развития рака ободочной кишки, молочной железы. Чем выше физическая активность, тем ниже риск. Анализ результатов эпидемиологических исследований показал, что повышенная физическая активность на 60 % снижает риск заболеть онкологическими заболеваниями [13].

Исследователь В.И. Белов отметил, что важным принципом при занятии физическими упражнениями является их систематическое применение: «Только в этом случае будет обеспечено тренирующее воздействие на органы и системы организма, которое позволит достигнуть высокого уровня здоровья и жизнестойкости человека и длительное время поддерживать его» [3, с.].

Физически активные люди чаще имеют хорошее самочувствие, настроение и более устойчивы к стрессам и депрессии. Доказано, что регулярная физическая активность в течение 150 минут в неделю снижает заболеваемость сердечно-сосудистыми заболеваниями (на 40 %), инсульта (на 27 %), сахарного диабета 2 типа (на 58 %), болезни Альцгеймера (на 40 %), рака прямой кишки (60 % и более), рака легких (на 20–24 %), возврата рака молочной железы (на 50 %), риск падений (на 30 %, что особенно актуально для пожилых людей), предупреждает появление депрессии, ожирения, формирует здоровый образ жизни, сохраняет профессиональную трудоспособность на оптимальном уровне [6, с.7].

Согласно Н.Л. Ильиной, «движение является физиологической потребностью человека. Потребность в движении заложена в его генетической программе. Определенные двигательные акты обладают способностью вызывать специфические психические состояния, снижать психоэмоциональное напряжение, улучшать настроение, повышать умственную работоспособность» [15, с.70]. Именно движение является основой для сохранения и укрепления здоровья – одной из самых главных ценностей человека, обеспечивающей устойчивое функционирование организма человека, его долголетие и качество жизни. Отсутствие движения или его недостаток снижают и общую продуктивность и работоспособность человека. Малоподвижность уменьшает адаптационные возможности организма, замедляет метаболические процессы и способности к восстановлению.

Современные темпы и условия жизни обуславливают наличие значительного количества обстоятельств, вызывающих стресс. Частые или длительные стрессы вызывают истощение организма, серьезные психические заболевания и даже могут быть причиной смерти человека. Большинство людей стараются игнорировать симптомы стресса и не имеют представления о способах борьбы с ним без вмешательства медикаментозных препаратов и различных вредных привычек. Длительные систематические занятия

физкультурой относятся к одному из главных факторов, способных снизить влияние стрессовых ситуаций, снизить их интенсивность, контролировать возникновение. Люди, занимающиеся регулярно, знают, что физические нагрузки избавляют от беспокойства, помогают расслабиться, повышают самооценку и настроение [21].

Даже людям с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидам физические упражнения жизненно необходимы. Физические упражнения для них являются средством физической, психической и социальной адаптации, расширяют возможности для активной и полноценной жизни, дают возможность поддерживать и расширять контакты с социумом, дают чувство уверенности, уважения к себе, придают смысл жизни. Многие страны, в том числе и наша, проводят масштабную деятельность, направленную на развитие спортивных, физкультурных, оздоровительных центров для людей с ограниченными возможностями. Такую работу осуществляют Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации совместно с Паралимпийским, Сурдлимпийским комитетами, специальной олимпиадой России, другими общероссийскими спортивными движениями. Причем важно отметить, такая работа не является благотворительностью, а является одним из средств развития человеческого потенциала [16].

Новой тенденцией современности стал интерес к фитнесу, спорту. Модно иметь здоровое, подтянутое тело, многих привлекает клубная атмосфера и возможность общения в тренажерных залах и фитнес клубах, возможность избавиться от вредных привычек. В наши дни всем очевидно, что люди, поддерживающие себя в форме, по-другому смотрят на мир, становятся более уверенными в себе, всегда энергичны, доброжелательны и коммуникабельны. Современные технологии повышают информированность по поводу самосохранительных и здоровьеразрушительных форм поведения. Мода на здоровый образ жизни является сильным средством в пропаганде спорта и физкультуры, воспитании подрастающих поколений [25].

Таким образом, системная, регулярная физическая активность является главным ресурсом поддержания и укрепления ресурсов человеческого организма. В наше время производственные и бытовые процессы максимально механизированы и автоматизированы, физический труд сведен к минимуму. За человека, практически, все выполняют машины, снижая его потребность в двигательной активности. То есть повышение уровня жизни населения влечет за собой снижение уровня физической активности граждан; чему в немалой степени способствуют пассивность и сидячий образ жизни дома и на работе, доступность личного транспорта и т.д. Двигательная активность современного человека невысока, ежедневные физические нагрузки, практически, отсутствуют. На спорт и физическую культуру у большинства людей не хватает времени, желания, возможностей и формирование привычки к здоровому образу жизни не становится неотъемлемой ее частью. У человека пропадает потребность в движении, что особенно характерно для представителей тех профессий, деятельность в рамках которых не сопряжена с большими энергетическими затратами и предполагает малоподвижный образ жизни. К таким и относятся работники всей бюджетной сферы вообще и учителя, в частности.

## **1.2 Физическая активность учителя и факторы ее определяющие**

Основным звеном в учебно-воспитательном процессе современной школы был и остается учитель, и результативность его профессиональной деятельности определяется как педагогической компетентностью, так и его состоянием здоровья.

Важнейшим аспектом профессиональной деятельности педагога специфичная социальная роль учителя – носителя особой системы знаний. В условиях значительного снижения уровня здоровья обучающихся, именно педагоги вынуждены решать проблему обеспечения здоровья детей. Однако учитель так же нуждается в охране здоровья. Недостаточная осознанность учительством ценности собственного здоровья и здоровья учащихся, неудовлетворительный уровень владения здоровьесберегающими технологиями в индивидуальной жизнедеятельности и в образовательном процессе свидетельствуют о дефиците культуры здоровья педагогов [20].

Исследователи А.Н. Савчук и С.П. Романова под культурой профессионального здоровья учителя понимают целостное личностное и профессиональное образование, включающее отношение учителя к здоровью как к профессиональной ценности, владение им совокупностью восстановления, поддержания и развития профессионального здоровья, умение строить эффективной образовательный процесс, сохраняя и формируя собственное здоровье и здоровье своих учеников. Развитие культуры профессионального здоровья учителя происходит при условии личностного и профессионального роста [22, с.69].

В прямой зависимости от этого находится продолжительная и эффективная деятельность учителя. По мнению вышеуказанных исследователей, модель культуры профессионального здоровья учителя составляют следующие компоненты: когнитивный, мотивационный, результирующий, коммуникативный и эмоциональный. В показатели критерия

«состояние профессионального здоровья» кроме уровня здоровья и уровня технического мастерства, авторами включены уровень физического развития и уровень физической подготовленности. А мотивационный компонент предполагает наличие валеологического поведения, подразумевающий степень двигательной активности, наличие элементов закаливания, отсутствие вредных привычек, соблюдение режима питания, работы и отдыха. Психологическая устойчивость и эмоциональное состояние напрямую зависят от жизненного эмоционального фона [22, с.69].

Потенциал здоровья учителей не менее важен, чем их специальная подготовка и профессиональные качества. Как известно, деятельность педагога сопряжена с высокой степенью постоянного нервного напряжения, необходимостью адаптации в условиях быстроменяющихся общественных требований, интенсивным межличностным общением с различными возрастными категориями лиц, поддержанием длительного самоконтроля, невозможностью быстрого и непосредственного эмоционального реагирования [17].

К числу профессиональных факторов риска здоровья учителей относятся специфические особенности деятельности в виде высокой ответственности работы с детьми, продолжительности рабочего времени, в т. ч. за стенами школы, значительных требований к усвоению, сохранению и воспроизводству информации, больших нагрузок на голосовой аппарат и нагрузок, связанных с проверкой письменных работ учащихся и подготовкой к урокам. Особое значение имеют интенсивные психоэмоциональные нагрузки, которые являются абсолютно специфическими для труда педагога и определяют в значительной мере отклонения в состоянии здоровья этой профессиональной категории [17].

Автор монографий по педагогической психологии, связанной с формированием личности и коллектива, Е.Э. Кригер считает, что на эти перегрузки наслаиваются социальные фрустрирующие факторы в виде

недостаточной оплаты труда, падающего престижа профессии, недоступности таких жизненных благ, как достойное жилье, летний отдых вне пределов садового участка, возможность путешествий и так далее. А существующая сегодня, по его мнению, система непрерывного педагогического образования не использует ресурсы, инициирующие собственное развитие профессионального здоровья педагога, не готовит педагога к действиям в ситуациях, нарушающих профессиональное здоровье, не формирует способности к изменениям себя и педагогической действительности [18].

Профессия учителя сопряжена с ситуациями, вызывающими стресс. Различные специалисты (врачи, психологи и др.) признают существование тесной связи стресса и психосоматических заболеваний (нарушений сердечной функции, деятельности желудочно-кишечного тракта, иммунодефицитов, неврозов и т.д.). По степени напряженности нагрузка учителя превышает нагрузку директоров, менеджеров и представителей многих других профессий, связанных с взаимодействием с людьми, поскольку несут ответственность за жизнь, безопасность и развитие детей.

Исследования последних лет свидетельствуют о значительном ухудшении состояния здоровья учителей. Заметное снижение двигательной активности на фоне производственных перегрузок, экологического неблагополучия, социальной незащищенности и других негативных факторов создают предпосылки для возникновения и развития у педагогов психосоматической патологии и различных заболеваний. Результаты Всероссийской диспансеризации свидетельствуют о тенденции роста нарушения функции дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной, мочеполовой и других систем у работников сферы образования в различных регионах [8].

Современному учителю приходится самостоятельно находить ресурсы для поддержания интеллектуальной работоспособности. Сохранение ясности и живости ума, способности воспринимать и анализировать большие объемы информации требует наличия у педагога тренированного мозга. Для адаптации



нервной системы к интенсивным интеллектуальным нагрузкам и поддержания общего тонуса человеку вообще и педагогу в частности жизненно необходимо повышать уровень двигательной активности, так как именно таким образом увеличивается скорость обменных процессов в организме и снижается риск переутомления. Физические упражнения и двигательная активность помогают снять мышечное напряжение, когда кора головного мозга уже не справляется с нервным напряжением и оно передается всей мускулатуре.

Некоторые ученые отмечают зависимость степени развития памяти, устойчивости внимания, скорости восприятия информации от уровня физической подготовки. Кроме того, если у человека развито такое качество, как выносливость, психические процессы в организме более сбалансированы, а увеличение интенсивности двигательной нагрузки снижает уровень фрустрации и агрессивности. Важно определить именно тот уровень рациональной двигательной активности, при котором работоспособность человека будет сохраняться на оптимальном уровне.

По данным Е.Г. Степанова, наиболее значимым вредным фактором трудового процесса российских учителей является напряженность труда: около 80 % опрошенных считают, что труд изматывает их физически, и почти 90 % полагают, что труд изматывает их нравственно. В качестве бытовых факторов стресса, помимо высокой значимости экономических вопросов, ни один из упомянутых факторов (развод или разрыв отношений, переживание или страх одиночества, тревога за будущее ребенка) не мог сравниться по уровню значимости с фактором стресса на работе [24, с.25].

Профессия учителя относится к системе «человек – человек», и, значит, ее представители имеют риски столкнуться с ситуацией эмоционального выгорания, когда возникает реальная опасность перехода длительного нервно-эмоционального напряжения в психосоматическую патологию. Педагогический труд характеризуется высокой интенсивностью, эмоциональной напряженностью, что обуславливается совокупностью стрессогенных факторов этой профессии:

постоянные нововведения и реформы системы образования на различных уровнях, изменения структуры учебных предметов и учебно-методических комплексов, принятие новых образовательных стандартов и учебных планов. Зачастую такие изменения действительно необходимы, целесообразны и продиктованы требованиями измененной современной действительности. Но их внедрение в педагогическую практику, как правило, происходит без учета имеющихся реальных возможностей системы, согласованности с ценностями образования и вместо качественного роста эффективности результатов работы педагога процесс «обновления» выражается в увеличении нагрузки на учителей и их отчетности.

Некоторые особенности педагогического труда можно отнести к факторам риска профессии – каждодневное интенсивное общение со множеством разных людей, необходимость многократного повторения одного и того же текста/материала в разных классах, удерживание и концентрация внимания, сложные межличностные взаимоотношения с некоторыми учащимися и их родителями. Учителю приходится находиться в ситуации «ножниц» – с одной стороны, высокие социальные ожидания общества, с другой стороны – достаточно низкий престиж профессии.

Специфика учительского труда такова, что объемы его каждодневной нагрузки не фиксируются только непосредственно урочной деятельностью, а выходят за рамки учебного занятия: отчетность, проверка письменных работ, анализ уроков, работа в качестве классного руководителя с коллективом учащихся, поиск информации, контакты с родителями и коллегами и другое. Не редки случаи, когда у педагога вырабатывается привычка в силу перегруженности непосредственно на рабочем месте в школе использовать вечернее (и ночное) время для планирования и подготовки к проведению занятий. Таким образом, отсутствие возможности рационально управлять своим временем неизбежно ведет к возникновению эмоциональных проблем и нарушению психологического здоровья. Постоянно накапливающееся утомление негативно сказывается на

общем самочувствии педагогов и является провоцирующим фактором возникновения профессиональных заболеваний.

Таким образом, прививать здоровый образ жизни своим ученикам учитель может через передачу знаний и своим личным примером. То есть физическая активность самих учителей является мощным средством учебной и воспитательной деятельности. Она может быть фактором в профилактической работе по профилактике подростковой наркотической, алкогольной и никотиновой зависимости. Такой учитель способен обучать детей эффективным способам поддержания здоровья, сформировать положительное эмоционально-ценностное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.

Учителя, ведущие здоровый образ жизни, поддерживающие свою физическую активность на определенном уровне, остаются успешными в профессиональной деятельности длительное время. Такие качества как память, внимание, восприятие и т.д. в значительной мере зависят от физического состояния организма. Для повышения умственной и физической работоспособности учителя, снижения утомляемости целесообразно поощрять и внедрять в ежедневную практику учителей-предметников разнообразные формы физической активности.

### **1.3 Особенности физкультурно-оздоровительной работы с педагогами в современных образовательных организациях**

Формирование здорового образа жизни населения России официально зафиксировано в качестве приоритета национальной политики в сфере здравоохранения в Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 г., в государственной программе «Развитие здравоохранения», принятой в 2012 г. (Распоряжение Правительства РФ от 24 декабря 2012 г. № 2511-р), и ряде других стратегических документов. Между тем, за исключением Федерального закона от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», содержащего запрет курения на рабочих местах с 1 июня 2013 г., национальные программы и нормативные акты практически не предусматривают меры поддержки программ укрепления здоровья работников на предприятиях и в организациях. В программе отмечается, что высокий уровень заболеваемости трудоспособного населения диктует необходимость проведения мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья работников предприятий. Однако, предусмотренные в ней меры направлены преимущественно на занятых на предприятиях с особо опасными условиями труда, в то время как остальные работники остаются без должного внимания.

Вопросам сохранения и поддержания здоровья педагогов не уделяется нужного внимания ни государственными, общественными и муниципальными структурами, но и самими учреждениями системы образования.

В учебных планах педагогических институтов, университетов и колледжей, а, так же, в системе непрерывного педагогического образования редко присутствуют дисциплины и курсы повышения квалификации, на которых бы педагогам была предоставлена возможность повышения своей профессиональной компетентности в области здоровьесбережения как собственного, так и ученического.

Требования современности к содержанию образования, к условиям организации образовательного процесса в школе относительно здоровьесбережения учеников довольно высоки. Это относится в полной мере и к условиям, предъявляемым к современному учителю и уровню его профессиональной подготовки. Учитель должен разбираться в психологии, уметь выстраивать позитивные и продуктивные отношения как с учащимися, так и с их родителями; сохраняя их психологическую комфортность и здоровье в соответствии с направлениями здоровьесберегающей деятельности школы.

Федеральными государственными стандартами начального, основного и среднего образования определена ответственность школы за создание условий для поддержания здоровья учеников. На Федеральном уровне введен в действие закон об увеличении часов двигательной активности для учащихся 1–11 классов (третий час физической культуры). Каждая школа, лицей или гимназия предусматривает в учебном плане использование часов регионального или школьного компонента, а, так же, внеурочной деятельности на проведение занятий для детей в спортивных секциях и кружках.

Наличие разработанной каждой общеобразовательной организацией собственной «Программы Здоровья», являющейся частью образовательной программы является обязательным требованием при прохождении процедур аккредитации и лицензирования.

В материально-техническом оснащении новых, построенных по современным проектам зданий школ предусматриваются не только спортивные площадки по многим видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, хоккей, теннис), но и оборудование для верк-аута, скалодромы, скейт – рампы, тренажерные залы, военизированные полосы препятствий и бассейны и др.

В штатные расписания общеобразовательных организаций, кроме учителей физической культуры, дополнительно могут быть введены такие должности, как тренер или инструктор физической культуры.

Государственными требованиями к обновлению условий и содержания начального, общего и среднего образования предусматривается наличие в школе здоровьесформирующей и здоровьесберегающей образовательной среды. Чтобы создать такую среду в школе, недостаточно наличия всех вышеперечисленных факторов (часы двигательной активности в расписании, педагоги-тренеры и спортивные площадки). Необходимо, чтобы ценности здоровья принимались и разделялись всеми участниками образовательного процесса. Необходимо формировать у педагогов новый взгляд на школьное образование. Однако этому направлению деятельности не придается необходимого значения.

По мнению В.Е. Цибульниковой при проектировании управленческой командой конкретной общеобразовательной организации здоровьесформирующей и здоровьесберегающей образовательной среды должно учитываться такое условие, как результаты диагностики здоровья школьников, в том числе и детей с особыми образовательными потребностями, так и педагогического коллектива, а так же готовность этого коллектива педагогов к здоровьесозидающей деятельности, повышение квалификации педагогов в контексте культуры здоровья личности [26, с. 161].

Необходимо взглянуть на вопрос и с другой стороны. Любой работодатель должен создать безопасные условия труда работнику. Локальным актом, нормирующим функционирование каждой образовательной организации, является Коллективный Договор, согласно главе «Охрана труда и здоровья» которого работодатель обязан обеспечить право работников организации на здоровые и безопасные условия труда, внедрение современных средств безопасности труда, предупреждающих производственный травматизм и возникновение профессиональных заболеваний (статья 219 «Трудового кодекса» Российской Федерации) [2, с.116].

Сказанное относится и к общеобразовательным организациям. Для реализации этого права каждая школа заключает Соглашение по охране труда –

письменный документ, в котором фиксируются мероприятия по охране труда. Все мероприятия, которые включаются в «Соглашение», являются организационными (проведение проверки рабочего места, проведение вводного и иных инструктажей и т.д.), техническими (установка различного рода сигнализаций, модернизация или замена оборудования, нанесение на оборудование знаков безопасности и т.д.), связанными с обеспечением работников средствами индивидуальной защиты, санитарно-бытовыми и мероприятиями по пожарной безопасности.

Кроме того, в обязанности администрации школы входит и обеспечение прохождения обязательных бесплатных предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, а также внеочередных по их просьбам в соответствии с медицинским заключением с сохранением за ними места работы (должности) и среднего заработка.

В каждой школе совместно с комиссией по социальному страхованию профсоюзный комитет ведет учет нуждающихся в санаторно-курортном лечении, своевременно направляет заявки уполномоченному района, города, осуществляет общественный контроль за своевременным и полным перечислением страховых платежей в фонд обязательного медицинского страхования. Профсоюзный комитет, как орган, представляющий интересы работников, несет ответственность за организацию массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий для работников организации, и проведение работы по оздоровлению детей работников.

В задачи Красноярской краевой организации профсоюзов так же входит решение вопросов оздоровления педагогов. Они выделяют оздоровительные путевки из средств профсоюзного бюджета. Так, в Красноярском крае для работников государственных и муниципальных образовательных организаций ежегодно выделяются путевки в Комплексный центр социального обслуживания «Тесь» [31, с.]. Проводятся различные соревнования между сотрудниками различных учреждений с целью повышения физической

подготовки и спортивного мастерства. Так, в соответствии с планом мероприятий по реализации соглашения о взаимодействии и сотрудничестве между Советом ректоров вузов Красноярского края и Красноярской территориальной (краевой) организацией Профсоюза работников народного образования и науки в г. Красноярске ежегодно проходит Спартакиада работников вузов. Аналогичные соревнования с 2008 г. проходят и среди учителей – спартакиады учителей общеобразовательных учреждений Красноярского края (по дартсу, шахматам, настольному теннису, волейболу, эстафеты).

На муниципальном уровне в отрасли образования на данный момент не существует единого календаря спортивных событий для педагогов. Единичные мероприятия, в основном, носят скорее развлекательный либо творческий характер, так, например, военно-спортивные эстафеты для команд педагогов школ города, фитнес-фестиваль для работников дошкольных образовательных организаций или турнир по настольному теннису для директоров школ. Такие соревнования не предполагают длительной подготовки их участников и имеют целью, скорее, сплочение коллектива и создание позитивной атмосферы труда.

Кроме того, на уровне муниципалитета большое внимание уделяется организации пропаганды физической культуры и спорта в школах. Учащиеся всех возрастных групп совместно с педагогами имеют возможности посещать спортивные соревнования различного уровня в качестве зрителей. Безусловно, данный факт является немаловажным для формирования у подрастающего поколения ценностей здорового образа жизни и популяризации спорта. Наглядным примером массовой поддержки физической культуры и спорта всем населением города стали спортивные события Зимней Универсиады 2019. Однако, на сегодняшний момент доступность большего числа спортивных объектов Универсиады для детей и их педагогов сомнительна.

Организация физкультурно-оздоровительной работы непосредственно в школе осуществляется для всех участников образовательного процесса



(учителей, учеников, их родителей) и проходит по следующим направлениям: массовая физическая культура, проведение спортивных мероприятий, подготовка ученического физкультурного актива, пропаганда и агитация здорового образа жизни. Учителями физической культуры планируется работа в сотрудничестве с руководством школы и в соответствии с планами воспитательной работы школы и классных руководителей, системой организации занятий спортивных секций.

Внутришкольные соревнования среди учащихся по физкультуре проводятся на протяжении всего учебного года. Они являются не только составной частью внеклассной спортивно-массовой работы, но и формируют заинтересованность учеников в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом во внеурочное время. Учителя при этом выступают только в качестве организаторов и инициаторов.

В программе традиционных «Дней здоровья» предусматриваются: подвижные спортивные игры, массовые соревнования «Веселые старты», «Папа, Мама – Я спортивная семья!» и т.д. Для подготовки и проведения Дней здоровья директором школы привлекается весь педагогический коллектив школы во главе с организатором внеклассной и внешкольной работы. В рамках проведения Дней здоровья привлекается родительский комитет школы, обеспечивая участие родителей в спортивных праздниках. В то время как учителя, как правило, опять же выполняют функции организаторов и организаторов таких спортивных событий.

Имеющаяся в каждой общеобразовательной организации Служба социально-психологического сопровождения имеет в своем составе таких специалистов, как педагог-психолог, социальный педагог, учитель-дефектолог и учитель-логопед. Направления их работы удовлетворяют потребности в поддержке учащихся, имеющих трудности в освоении образовательных программ разных ступеней обучения, в том числе и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Педагогам школы предоставляется возможность получить психологическую помощь, но только в виде консультаций по вопросам межличностных отношений в случае возникновения конфликтных ситуаций с учениками или их родителями. Проведение психологических тренингов для педагогов по профилактике эмоционального выгорания или стабилизации их психоэмоциональных состояний не представляется возможным в условиях среднестатистической общеобразовательной организации в силу отсутствия у школьных педагогов-психологов такой подготовки и квалификации.

Таким образом, можно констатировать, что на данный момент в образовательной организации физкультурно-оздоровительная и спортивная работа охватывает в основном ученический и отчасти родительский коллектив, мероприятия для педагогов отсутствуют или происходят только в виде разовых акций. Деятельность администрации школы направлена на обеспечение социальных гарантий членам коллектива на медицинское обслуживание (прохождение медицинских профилактических осмотров).

## **2 Разработка программы физкультурно-оздоровительных мероприятий для педагогов общеобразовательной школы, рассчитанной на учебный год**

### **2.1 Методики исследования и респонденты**

В исследовании были применены следующие методики:

1) Опросник «Двигательная Активность» Д.М. Аронова, В.Б. Красницкого, М.Г. Бубнова (Приложение А). Он предназначен для определения факторов, влияющих или связанных с физической активностью человека, позволяет оценить уровень двигательной активности в динамике, а также учитывает особенности образа жизни человека. Если педагог не занимается физической активностью, опросник позволяет установить причину. Эти сведения важны для разработки конкретных мероприятий программы оздоровления учителей с учетом их предпочтений.

2) Опросный лист для выявления отношения населения к занятиям физической культурой и спортом (утвержден Министерством спорта России в 2014 г.) (Приложение Б) позволяет выявить долю работников образовательной организации, самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом, определить факторы, влияющие на отношение педагогов к различным формам занятий физической культурой и спортом.

3) Опросник для оценки состояния здоровья педагогов («Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний» под ред. Н.Д. Ющука, И.В. Маева, К.Г. Гуревича) (Приложение В). Ответы на вопросы опросника представляют сведения об общем состоянии здоровья работников, о наличии опасного для здоровья сочетания поведенческих факторов риска, проблемах с сердечно-сосудистой системой, проблемах с другими органами и системами.

4) Опросник Всероссийского мониторинга условий и охраны труда–2016 «Здоровье на рабочем месте» (Федеральное государственное бюджетное учреждение «Всероссийский научно-исследовательский институт труда») (Приложение Г). Опросник представляет собой две анкеты. На вопросы анкеты для руководителя отвечает директор, его заместители, инженер по охране труда, ответственный за организацию работ по охране труда, председатель профсоюзного комитета. Педагоги отвечают на вопросы анкеты для работников. Данные, полученные в результате опроса, позволяют сделать вывод о том, систематизирована ли в школе работа по укреплению здоровья учителей, какие из направлений работы являются приоритетными, что оказывает наибольшее влияние на здоровье работников, насколько важны вопросы сохранения здоровья на рабочем месте для самих учителей.

Всего в исследовании приняли участие 45 педагогов Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя школа № 12» города Красноярск. Из них 38 женщин (84,4 %), 7 мужчин (15,6 %) (Рисунок 1).

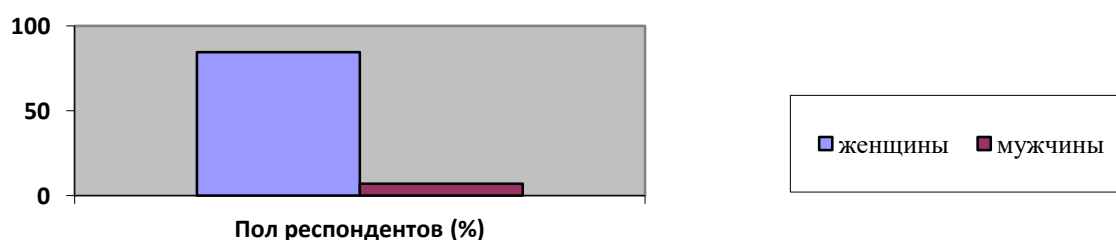


Рисунок 1 – Пол респондентов

Возраст педагогов: от 20 до 70 лет. Возрастную группу I от 20 до 25 лет составили 7 человек (15,5 %); группу II от 26 до 34 лет – 9 (20 %), возрастную группу III от 35 до 54 лет – 20 (44,5 %), группу IV от 55 до 70 лет – 9 (20 %) (Рисунок 2).

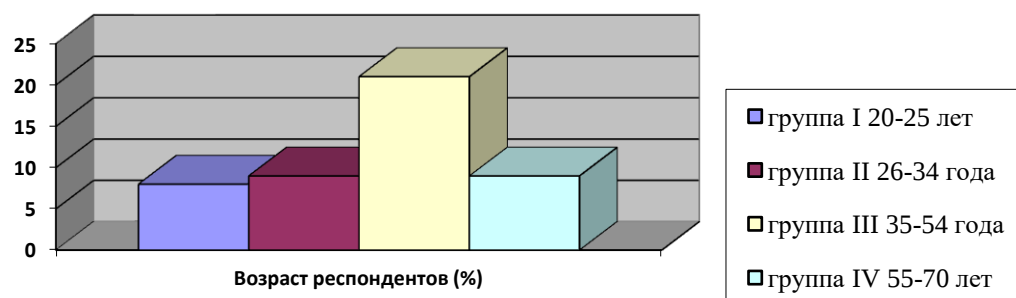


Рисунок 2 – Возраст респондентов

Стаж работы педагогов различен. В числе респондентов были как молодые специалисты, так и опытные работники: со стажем до 5 лет – 7 человек (15,6 %), от 5 до 10 лет – 9 человек (20 %), от 10 до 15 лет – 8 (17,8 %), от 15 до 25 лет – 10 (22,2 %), стаж работы более 25 лет имеют 11 человек (24,4 %) (Рисунок 3).

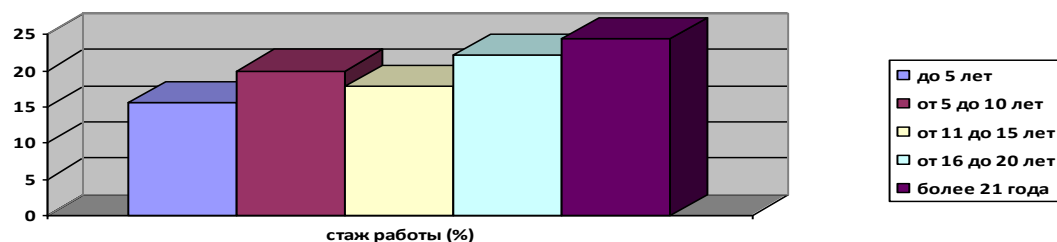


Рисунок 3 – Стаж работы респондентов

Что касается семейного положения респондентов, то 8 человек (18 %) составили группу холостяков и незамужних; из остальных 37 (82 %): женаты/замужем – 7 (19 %), женаты или замужем и имеют детей – 25 (67 %), разведены и имеют детей – 5 (14 %) (Рисунок 4).

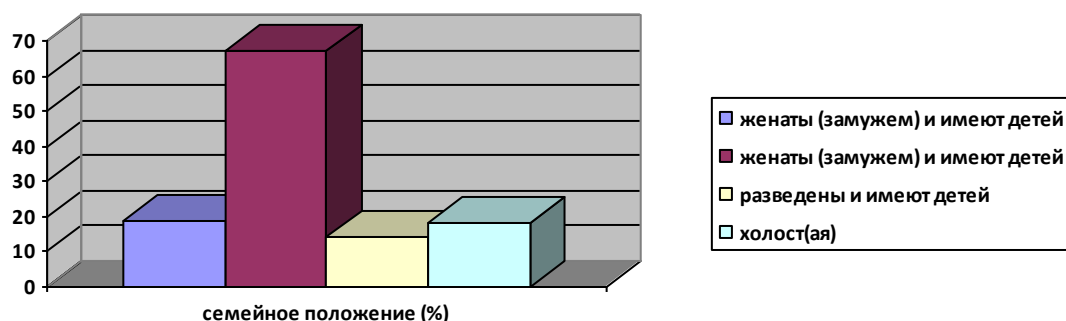


Рисунок 4 – Семейное положение респондентов

## 2.2 Описание результатов исследования

Согласно результатам обследования по опроснику «Двигательная активность», очень высокая двигательная активность определена у 2 человек (5 %), высокая – 15 (33 %), умеренная двигательная активность – 23 (51 %), низкая – у 5 (11 %) (Рисунок 5).

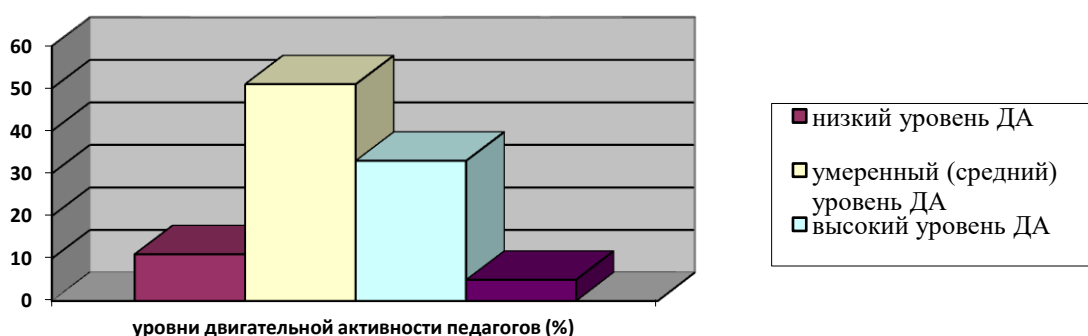


Рисунок 5 – Распределение респондентов по уровням двигательной активности

Анализируя возрастные группы респондентов по уровням двигательной активности было установлено, что в группу очень высокой двигательной активности вошли 2 педагога III и IV возрастных групп, высокая двигательная активность определена у 3 человек (20 %) в возрасте до 25 лет, у 4 человек (27 %) с 26 до 34 лет, 7 человек (47 %) из группы от 35 до 54 лет и 1 человека (6 %) из старшей возрастной группы. Группу умеренной двигательной активности составляют 4 молодых учителя до 25 лет (17 %), 5 человек (22 %) от 26 до 34 лет, 10 человек (43 %) от 35 до 54 лет и 4 человека (18 %) старше 55 лет. Данные низкой двигательной активности показали также респонденты старших III и IV возрастной группы – 5 человек: 2 человека (40 %) из третьей возрастной группы от 35 до 54 лет и 3 человека (60 %) от 55 до 70 лет (Рисунок 6).

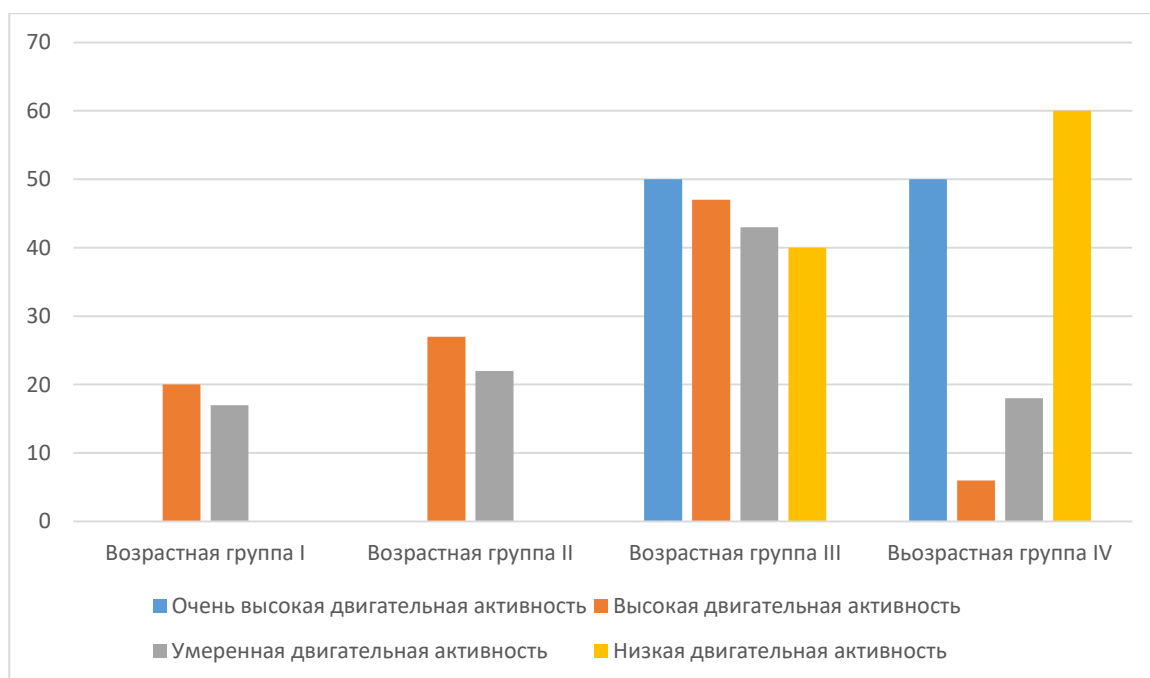


Рисунок 6 – Распределение респондентов по группам двигательной активности в зависимости от возрастных групп

Однако, необходимо учесть, что определяют свою работу в основном как сидячую 21 человек (47 %), а 24 (53 %) указали, что двигаются довольно много на работе (Рисунок 7). Учитывая специфику профессии учителя, при выборе такого варианта ответа респонденты подразумевали не движение, требующее физических усилий и напряженной работы мышц, а нахождение в положении стоя, передвижение по аудиториям и зданию.

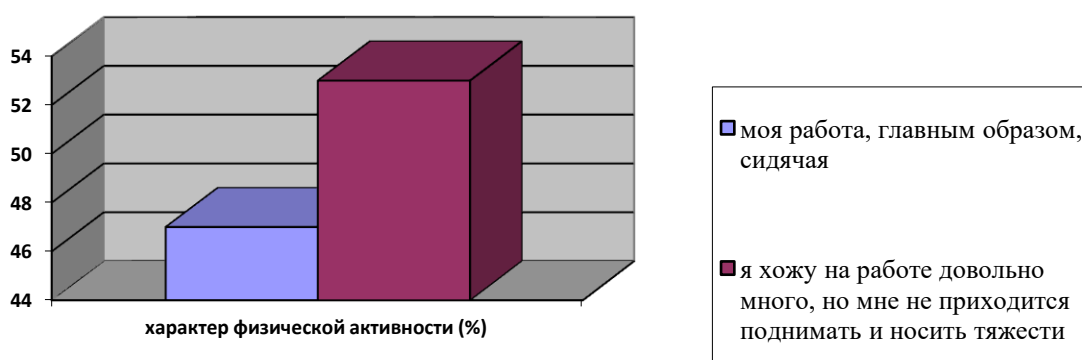


Рисунок 7 – Физическая активность педагогов на работе

Примечательно, что группу «высокая двигательная активность» составили 2 женщины старше 40 лет (предположительно, это учителя

физической культуры). Это можно объяснить, как пониманием педагогами данной возрастной категории ценностей здорового образа жизни, так и фактом, что почти у всех работников старше 45 лет имеются дачные участки, работа на которых требует физических затрат и усилий, то есть рассматривается ими как спортивная нагрузка. В группу с низкой двигательной активностью вошли 5 женщин в возрасте от 43 до 70 лет.

Значительная часть респондентов – 32 человека (71 %) – отметили, что испытывают серьезные психоэмоциональные нагрузки, как дома, так и на работе (Рисунок 8).

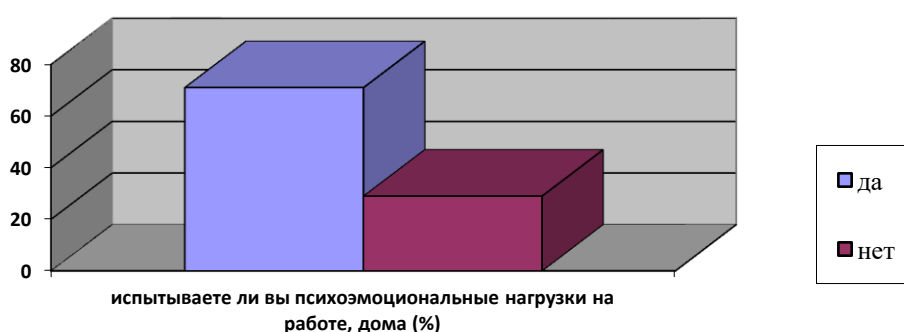


Рисунок 8 – Психоэмоциональная нагрузка педагогов

Так, подверженность стрессу показали 4 молодых педагога (12 %), 8 (25 %) представителей второй возрастной группы от 26 до 34 лет, 12 человек (37 %) от 35 до 54 лет и 8 респондентов (26 %) старшего возраста. Не нервничают на работе и дома 3 молодых учителя (24 %), 1 человек (7 %) от 26 до 34 лет, 8 человек (62 %) от 35 до 54 лет и 1 человек (7 %) старше 55 лет (Рисунок 9).



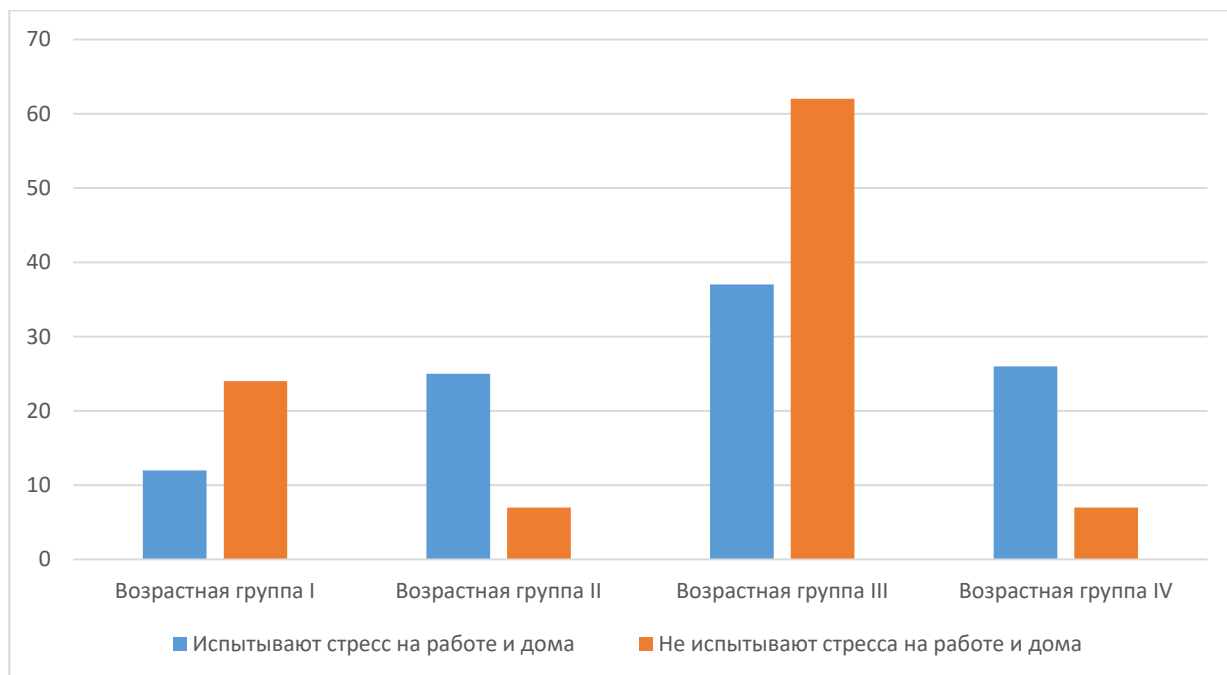


Рисунок 9 – Подверженность стрессу педагогов различного возраста

На вопрос о степени физической активности в свободное от работы время или в течение дня, 14 человек (31 %) ответили, что обычно не делают того, что требует физических усилий, 21 (47 %) совершает прогулки на свежем воздухе, выполняя работу, требующую небольших усилий, и лишь 10 (22 %) сказали, что стараются вести активный образ жизни, занимаются физической культурой (Рисунок 10).

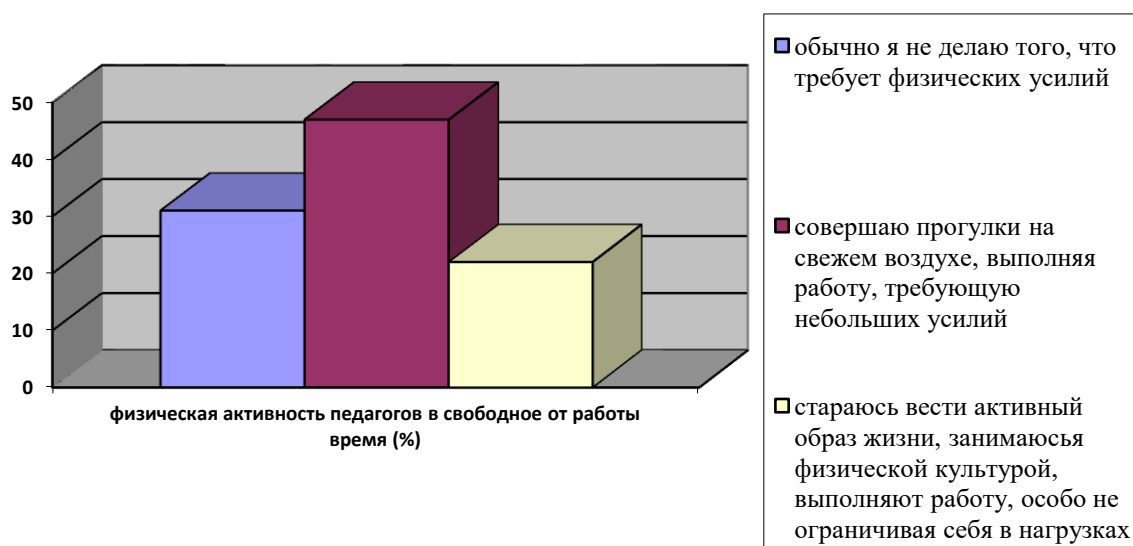


Рисунок 10 – Физическая активность педагогов в свободное от работы время

Как отмечалось выше, педагоги указали, что им приходится много ходить на работе. Ходят пешком в день менее 14 минут – 8 человек (18 %), 15–30 минут – 18 (40 %), 30–60 минут – 7 (16 %), более 1 часа в день – 12 (26 %) (Рисунок 11).

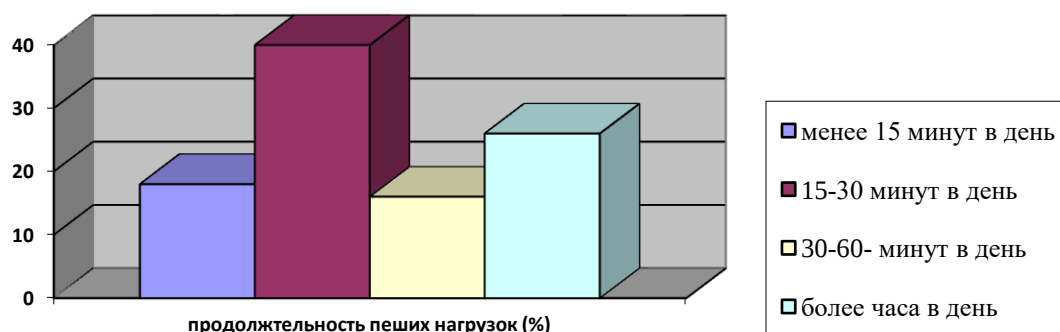


Рисунок 11 – Продолжительность пеших нагрузок педагогов

Как максимальное расстояние, которое они могут пройти не останавливаясь, педагоги называют следующее: менее 200 м – указали 2 человека (4 %), от 200 до 400 м – 6 человек (13 %), 500-900 м – 7 (15 %), 1 км – 18 (40 %), 2 км – 5 (12 %), 3 км – 1 (2 %), 4 км – 3 (7 %), 5 км и более – 3 (7 %) (Рисунок 12).

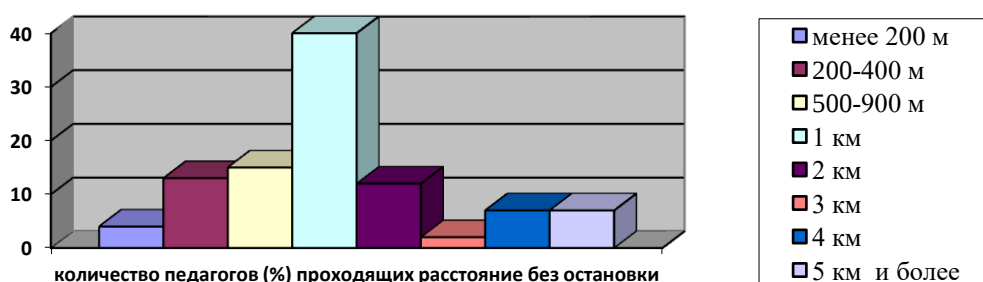


Рисунок 12 – Дистанция пеших нагрузок (количество км, проходимых педагогами без остановок)

В качестве причины, по которой происходит прекращение движения, педагоги называли дискомфорт в области сердца – 2 человека (4 %), одышку – 5 (11 %), сердцебиение (аритмия) – 7 (16 %), головокружение – 1 (2 %), боль в ногах или другое ухудшение самочувствия – 5 (11 %), утомление без

ухудшения самочувствия – 25 (56 %) (Рисунок 13).

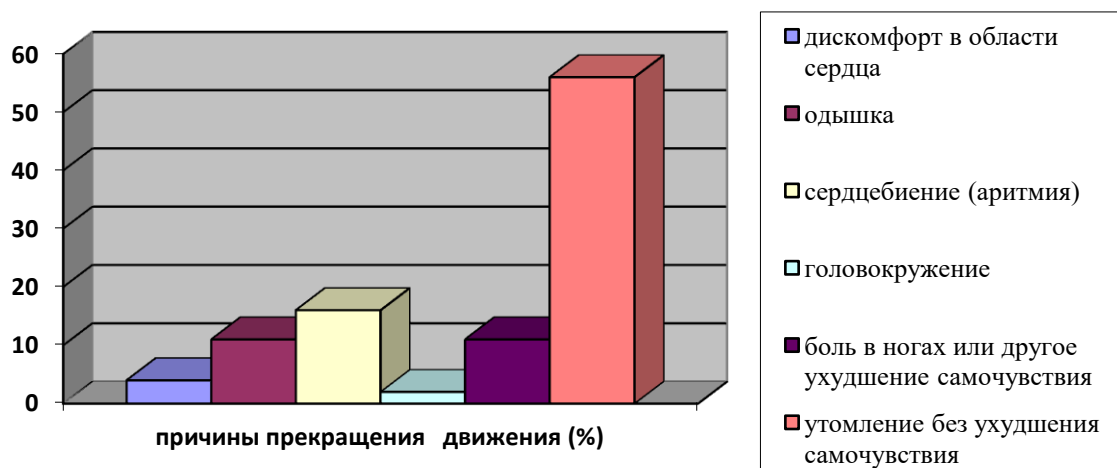


Рисунок 13 – Причины прекращения движения

Как максимальное расстояние в километрах, которое педагоги проходят в течение всего дня, были названы менее 1 км – 22 человека (49 %), 1 км и более – 23 (51 %) (Рисунок 14).

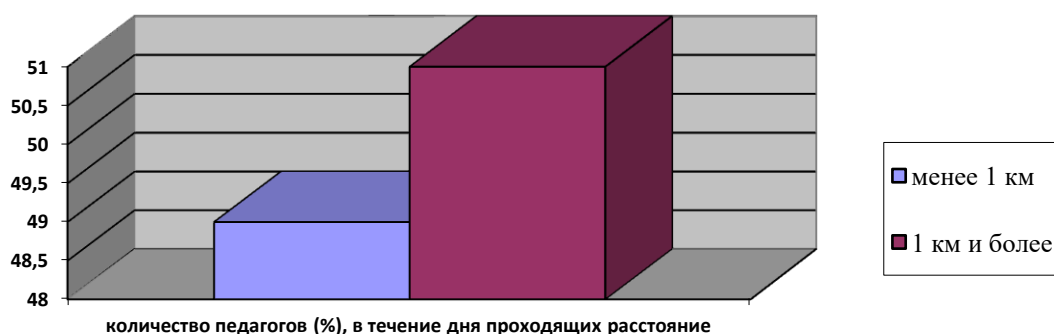


Рисунок 14 – Максимальное расстояние, которое проходит педагог в течение дня

На вопрос о пользовании лифтом, были получены следующие ответы: всегда стараются подниматься по лестнице пешком – 4 человека (9 %), стараются подниматься по лестнице пешком, но не выше 3 этажа – 6 человек (13 %), в моем доме нет лифта и поэтому мне приходится подниматься пешком – 8 (18 %), я редко пользуюсь лифтом потому что живу на 1(2) этаже – 7 (16 %), изредка – 2 (4 %), предпочитают пользоваться лифтом во всех случаях – 18 (40 %) (Рисунок 15).

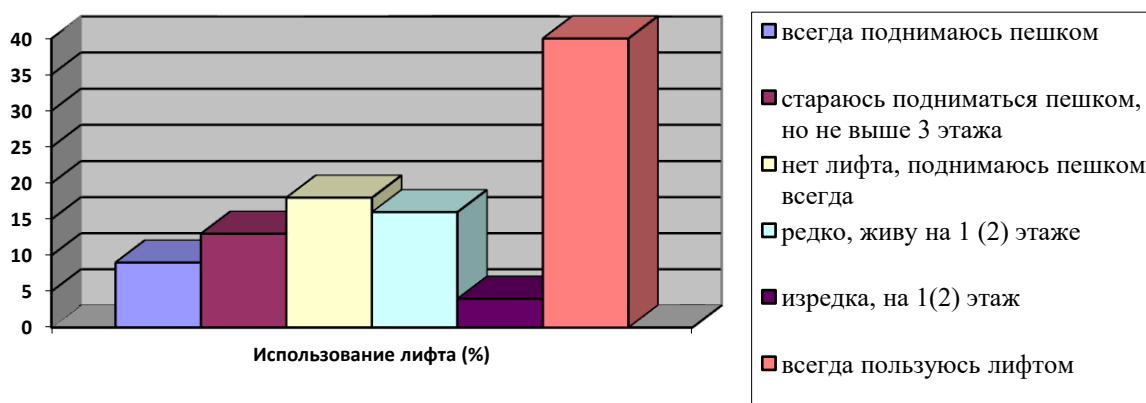


Рисунок 15 – Использование лифта

Самооценка физического состояния педагогов показала, что никто из опрошенных не оценил свое физическое состояние (тренированность) как очень хорошее; 10 человек (22 %) считают его достаточно хорошим; 26 (58 %) оценивают свое физическое состояние как среднее; хуже среднего – 4 человека (9 %), плохое – 5 (11 %) (Рисунок 16).

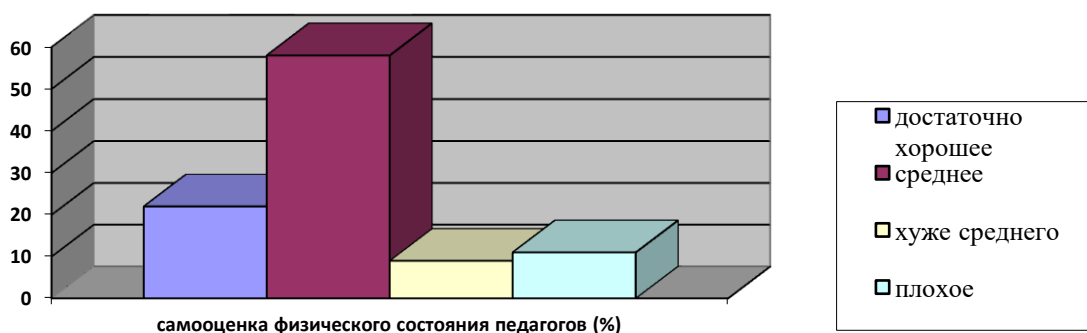


Рисунок 16 – Самооценка физического состояния педагогов

Необходимо отметить, что из возрастных групп оценили свое физическое состояние как «достаточно хорошее» 2 молодых педагога (20 %), столько же респондентов от 26 до 34 лет, и по 3 человека (30 %) из III и IV возрастных групп. Считают свое состояние средним 3 человека (12 %) до 25 лет, 4 человека (15 %) из возрастной группы от 26 до 34 лет, 14 человек (54 %) из возрастной группы от 35 до 54 лет и 5 человек (19 %) из старшей возрастной группы. Не удовлетворены своим физическим состоянием и

считают его «хуже среднего» 2 человека (50 %) молодого возраста, и по 1 человеку (25 %) из возрастных групп от 26 до 34 лет и от 35 до 54 лет. Таких ответов нет у респондентов старшего возраста. Никто из молодых педагогов не называет свое состояние как «плохое», этот ответ есть у 2 человек (40 %) о 26 до 34 лет, 2 человек (40 %) от 35 до 54 лет и 1 человека (20 %) от 55 лет и старше (Рисунок 17).

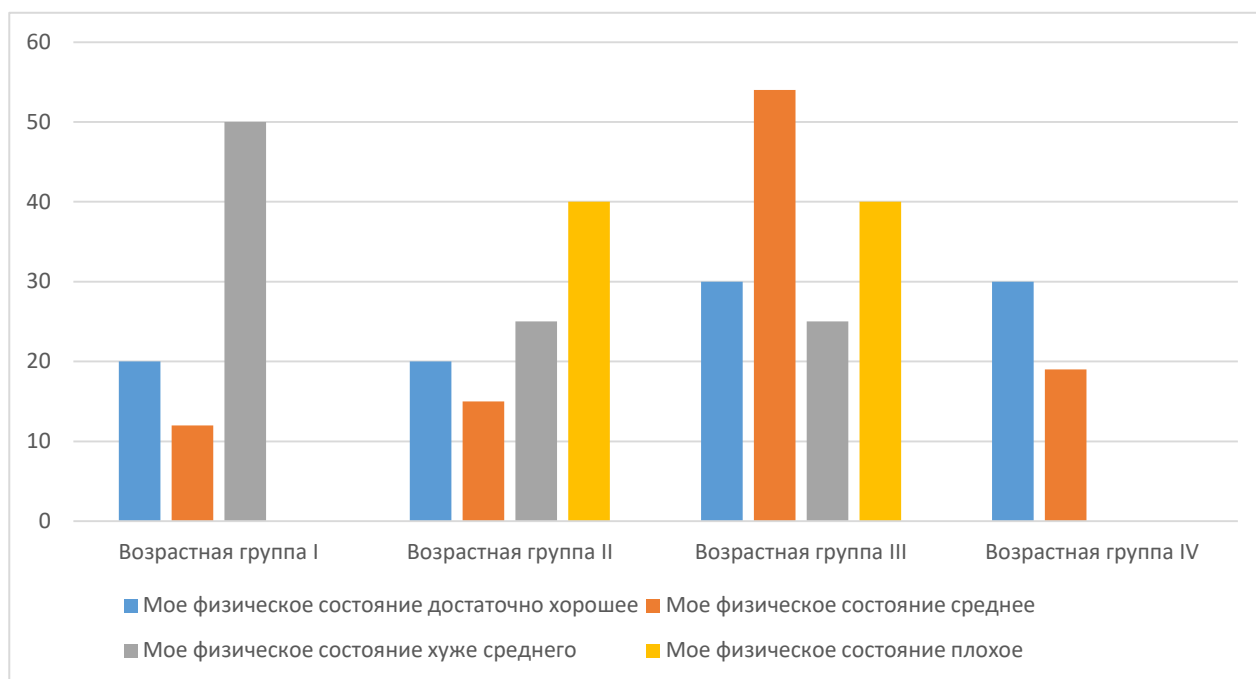


Рисунок 17 – Удовлетворенность педагогов различных возрастных групп своим физическим состоянием

В настоящее время не занимаются физическими тренировками регулярно 31 человек (69 %). Остальные 14 (31 %) занимаются регулярно (Рисунок 18).

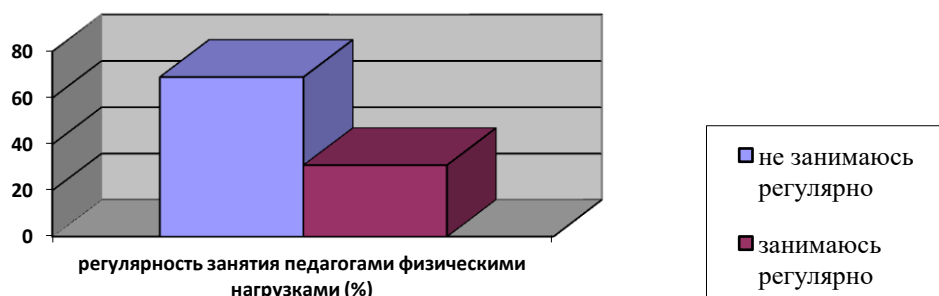


Рисунок 18 – Регулярность физических тренировок педагогов

Перечисляя составляющие своих физических тренировок, респондентами были отмечены гимнастические упражнения – 10 человек (22 %), тренировочная ходьба – 2 (4 %), бег трусцой – 1 (2 %), занятия велоспортом – 3 (7 %), упражнения с гантелями и плавание – 4 человека (6 %), лыжи и спортивные игры – 2 (4 %). Еще 23 человека (51 %) отметили больше двух видов спортивных занятий (Рисунок 19).

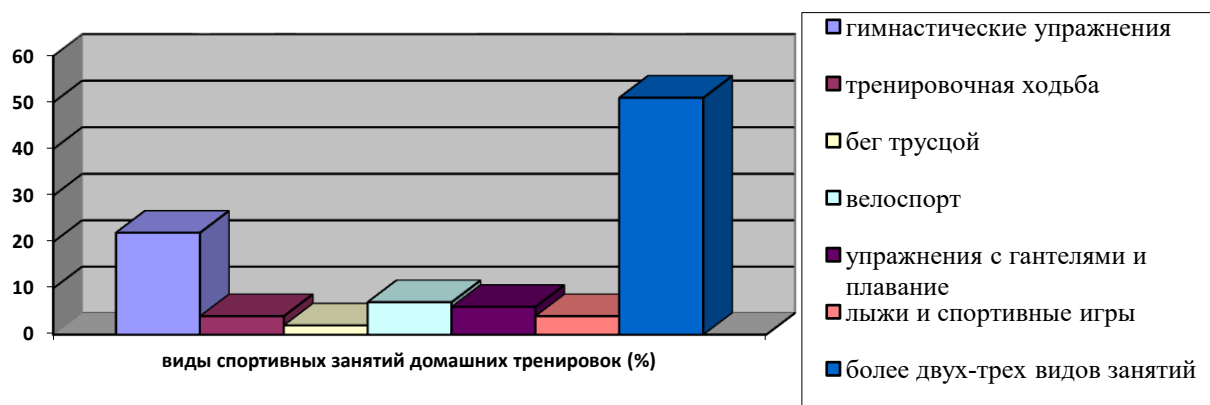


Рисунок 19 – Виды спортивных занятий, входящих в домашние тренировки педагогов

Отвечая на вопрос о периодичности своих физических тренировок, 27 человек (60 %) ответили, что занимаются менее 1 раза в неделю, 13 (29 %) – 2-3 раза в неделю, остальные 5 (11 %) занимаются 5 раз в неделю и чаще (Рисунок 20).

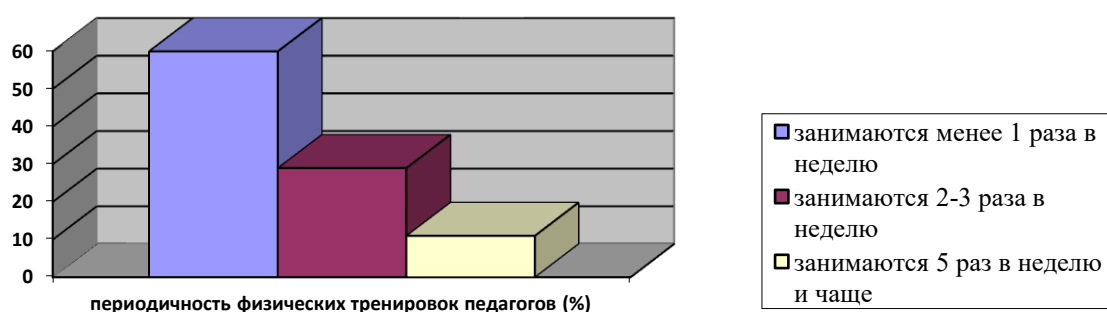


Рисунок 20 – Периодичность физических тренировок педагогов

Продолжительность таких тренировок составляет, как правило, меньше 20 минут – у 22 человек (49 %), 20–30 минут – у 15 (33 %), больше 30 минут – у 8 (18 %) (Рисунок 21).

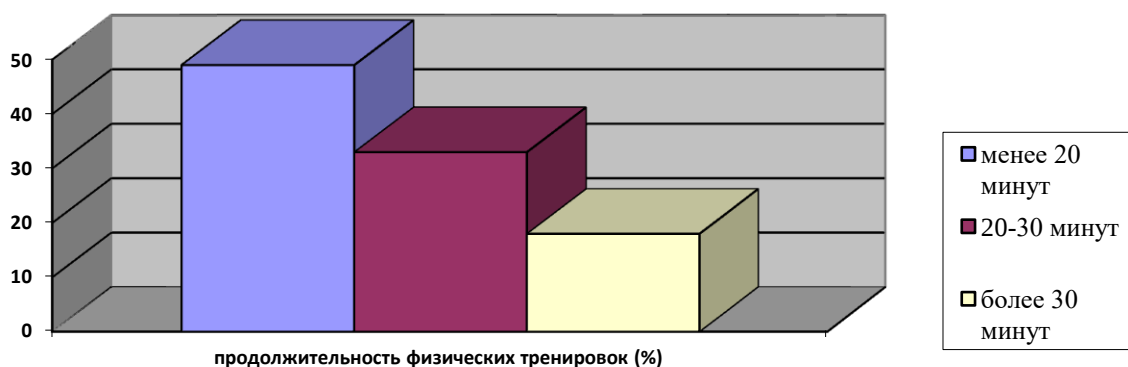


Рисунок 21 – Продолжительность физических тренировок (%)

В качестве причин, препятствующих регулярным занятиям, отметили следующие: «нет возможности» – 13 человек (29 %), «не могу себя заставить» – 10 (22 %), «веду активный образ жизни» – 9 (20 %), затруднились ответить 6 (13 %), «это не принесет пользы» 4 (9 %), «не позволяет здоровье» 1 (2 %) (Рисунок 22).

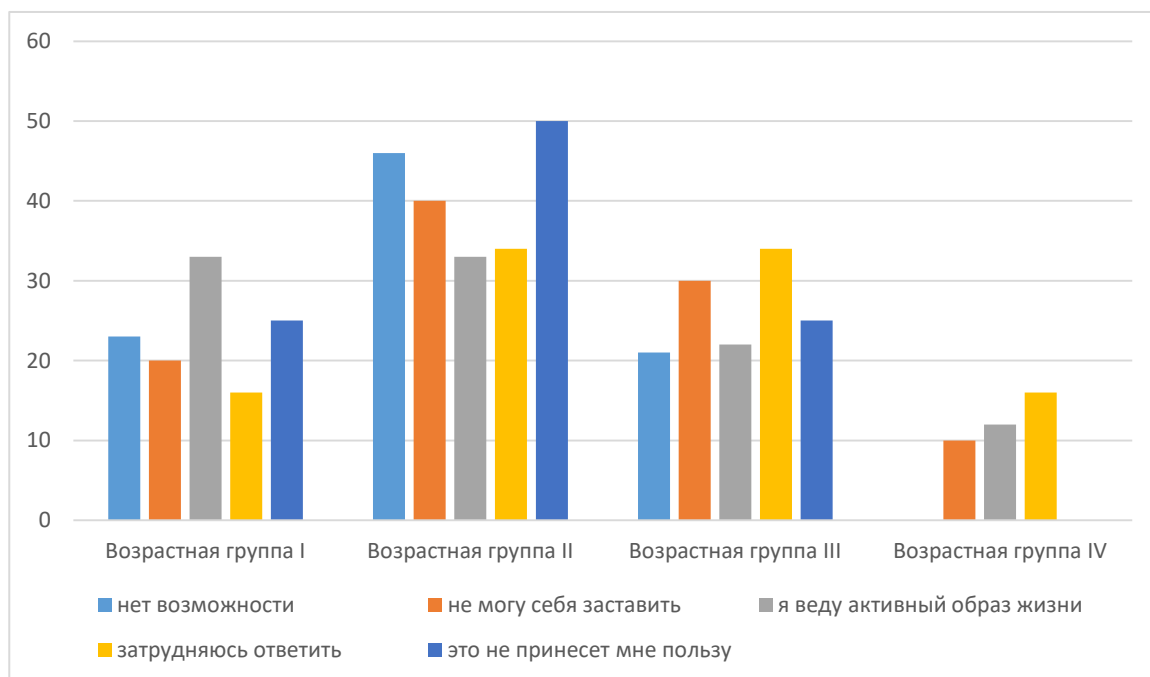


Рисунок 22 – Причины, препятствующие занятиям двигательной активностью

Использование автотранспорта, даже для передвижения на небольшие расстояния, является одной из причин гиподинамии. Среди педагогов, принявших участие в опросе, проводят в автомобиле в качестве водителя или

пассажира ежедневно 3 часа и более – 4 человека (9 %), ежедневно 2-3 часа – 5 (11 %), 1-2 часа в день – 14 (31 %), менее 1 часа в день или не каждый день – 22 (49 %) (Рисунок 23).

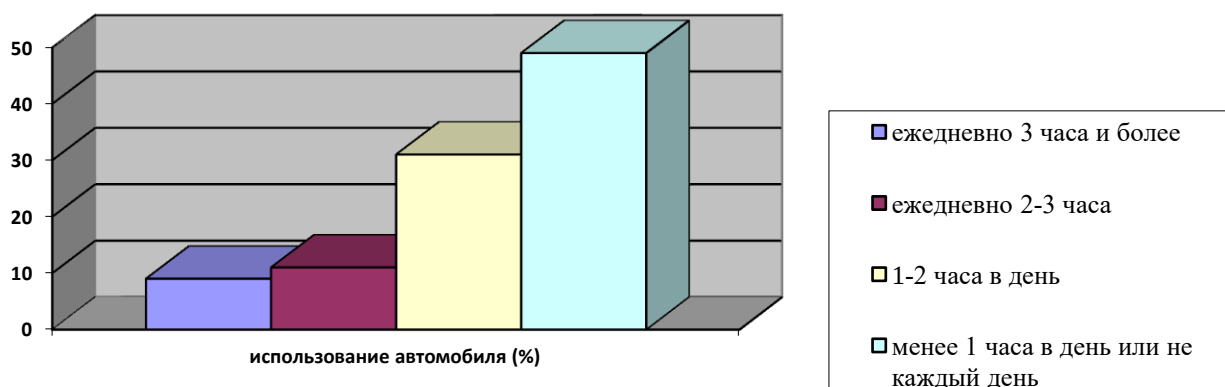


Рисунок 23 –Использование автотранспорта

Активность по ведению домашнего хозяйства так же может быть приравнена к физическим упражнениям. Так, занимаются закупкой товаров, приготовлением пищи, уборкой и стиркой в доме, уходом за животными ежедневно более 1 часа – 11 человек (24 %), не более 1 часа в день, но по выходным более 1 часа – 17 (38 %), ежедневно работают по дому, но не более 1 часа – 3 (7 %), мало занимаются домашним хозяйством, но выполняют тяжелую работу по дому – 4 (9 %), занимаются ведением домашнего хозяйства иногда – 8 (18 %), нет занятий по дому у 2 (4 %) (Рисунок 24).

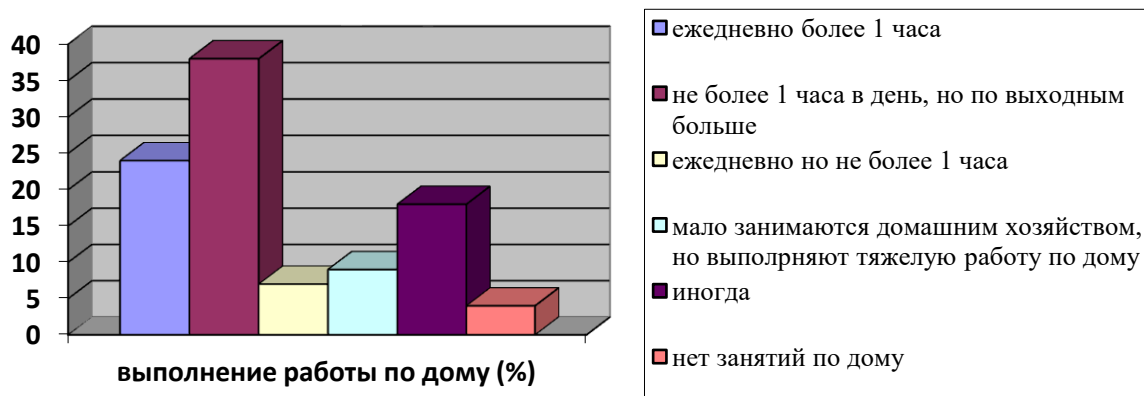


Рисунок 24 – Выполнение работы по дому



Согласно результатам опросного листа для выявления отношения педагогов к занятиям физической культурой и спортом было выявлено, что более половины опрошенных – 25 человек из 45 (55,6 %) физкультурой не занимаются (Рисунок 25). Из возрастных групп больше таких среди респондентов от 20 до 25 лет 4 человека (57 %) и от 35 до 54 лет 13 человек (65 %).

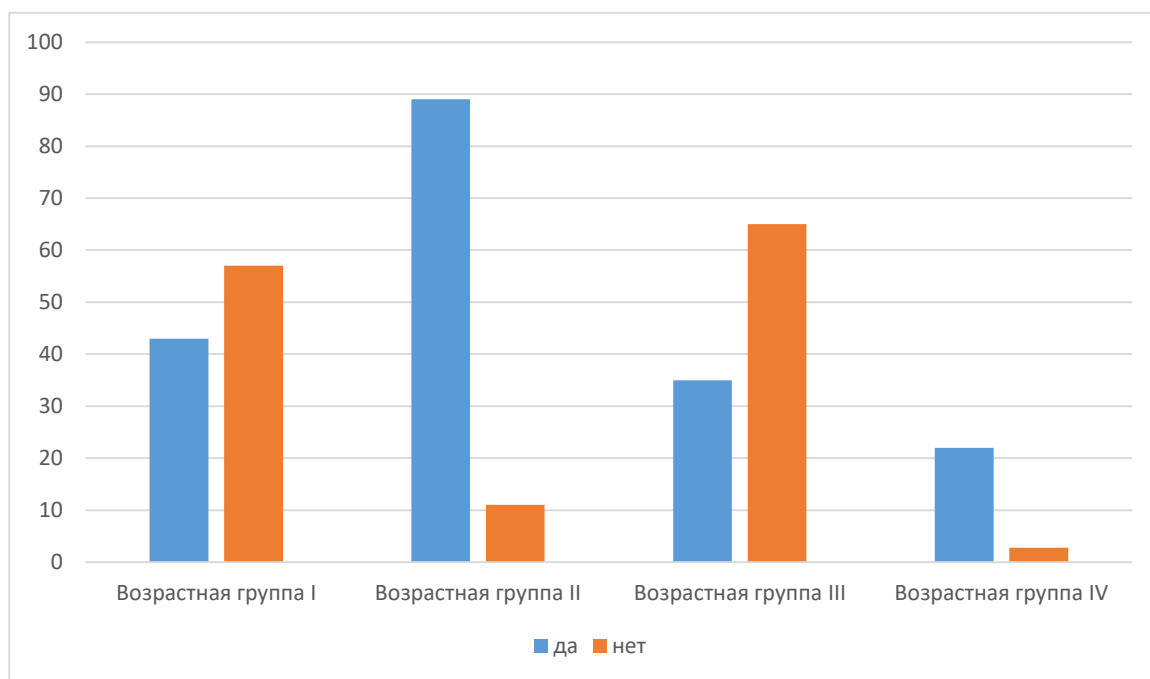


Рисунок 25 – Вовлеченность респондентов в занятия физической культурой и спортом

Спортивные занятия и секции не посещают или посещают от случая к случаю 29 человек из 45 (64,4 %) (Рисунок 26).

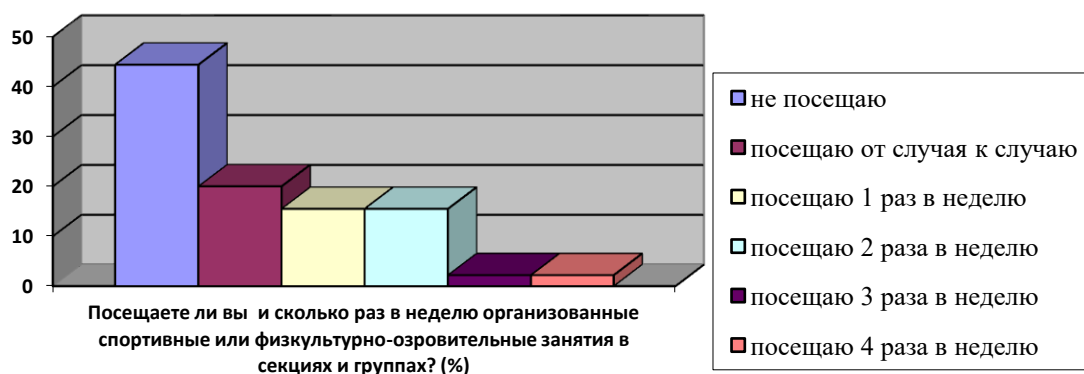


Рисунок 26 – Регулярность посещения спортивных секций

Из доступных посещаемых для занятий физкультурой мест, были отмечены фитнес-центры (22,2 %), бассейны (4,4 %), спортивные залы (18 %), стадион (7 %), по месту работы (4,4 %), другие места (9 %) (Рисунок 27).

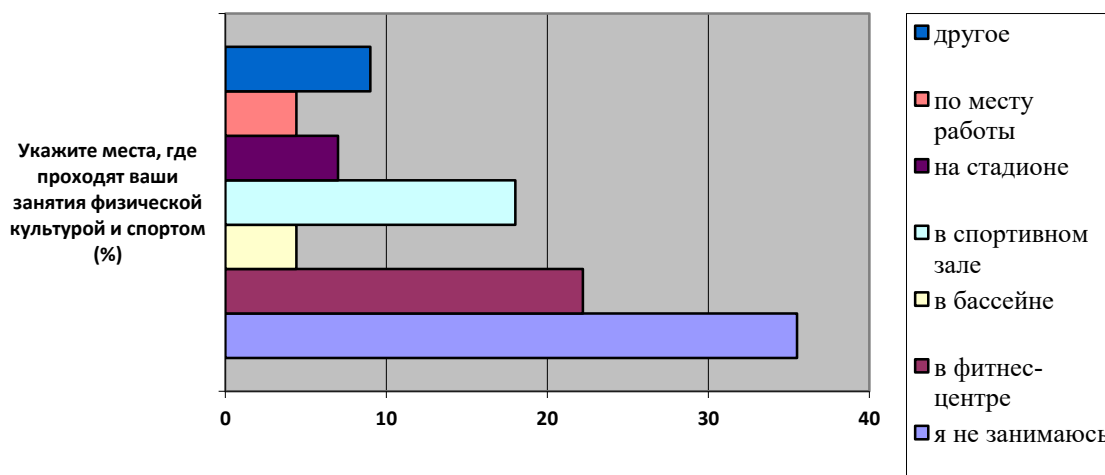


Рисунок 27 – Места для занятий спортом и физической культурой

Респонденты отметили, что они самостоятельно занимаются различными видами физической активности. Наиболее предпочтительными оказались утренняя гимнастика – 12 человек (27 %), катание на лыжах, коньках – 4 (9 %), пешие прогулки – 8 (18 %), спортивный туризм – 6 (13 %) и общая физическая подготовка – 4 (9 %) (Рисунок 28).

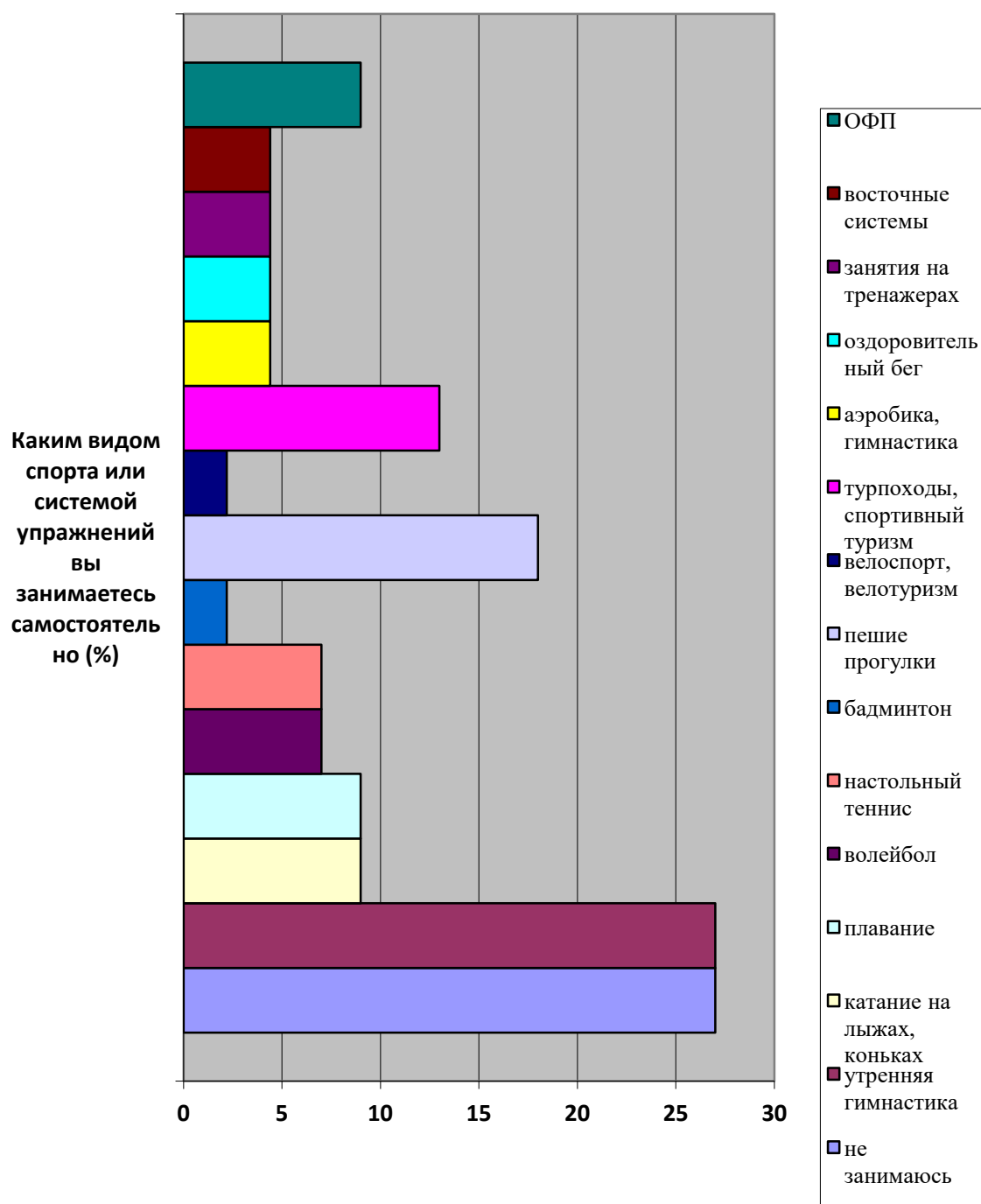


Рисунок 28 – Выбор видов спорта для занятий

На вопрос, почему респонденты предпочитают заниматься именно самостоятельно, наиболее популярным оказались ответы, что «другие формы недоступны» – 9 человек (20 %), «есть возможность общения с друзьями» – 5

(11 %), «есть возможность заниматься в любое время суток» – 7 (15,5 %) (Рисунок 29).

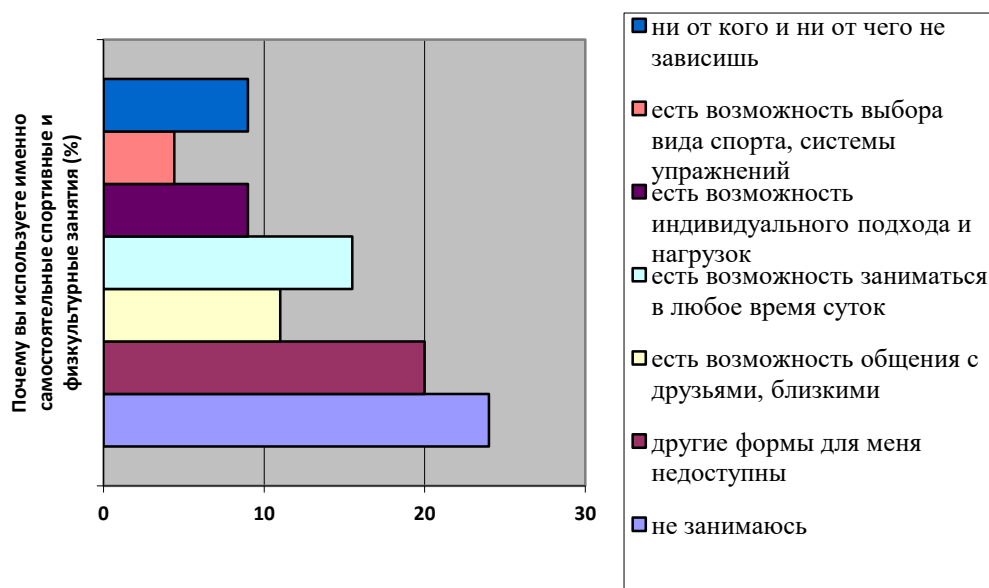


Рисунок 29 – Причины выбора самостоятельной формы занятий

В качестве цели, ради которой готовы начать заниматься физической активностью, 18 человек (40 %) назвали «поддержать и улучшить здоровье», «улучшить телосложение» – 16 человек (37 %), «нравиться, быть привлекательным» – 14 (31 %), «улучшить самочувствие и настроение» – 12 (27 %), «встречаться с друзьями и знакомыми» – 6 (13 %) (Рисунок 31).

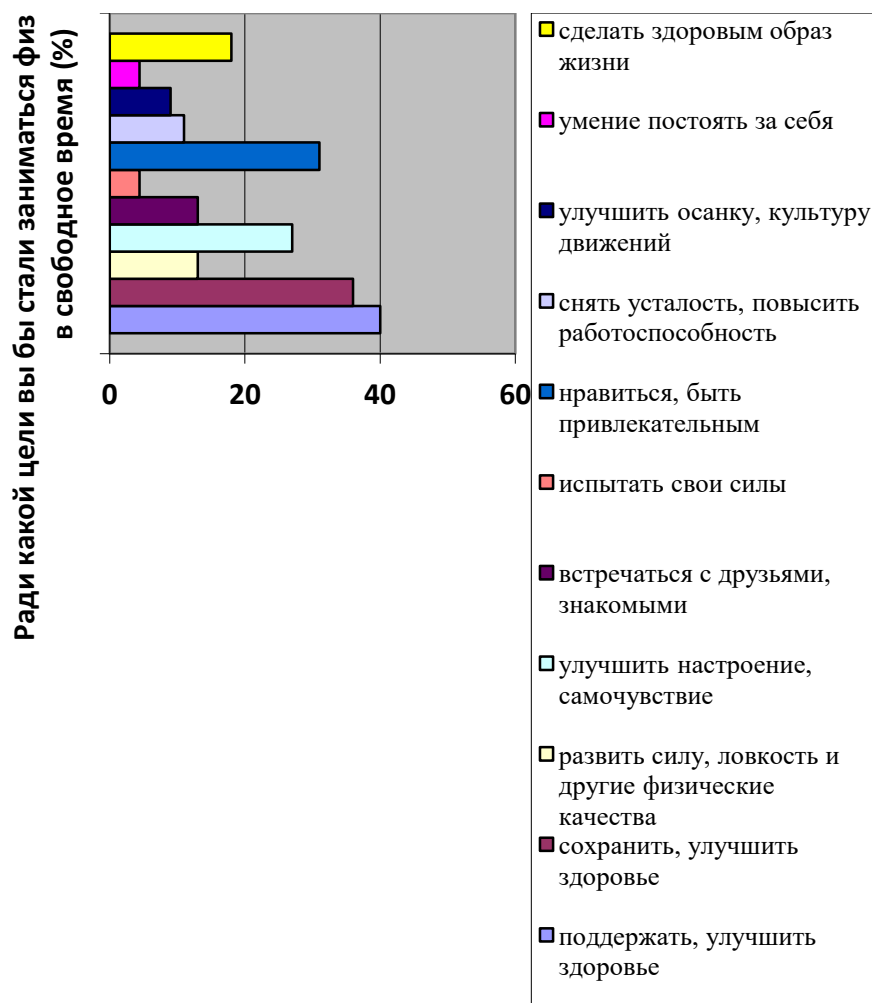


Рисунок 31 – Цель занятий физической культурой и спортом

Одной из главных причин, препятствующих занятиям спортом и физической культурой назвали «нехватку времени» 20 человек (44,4 %), нет условий у 4 человек (9 %), неудобное расписание занятий – 3 (7 %), требуется слишком много денег для желаемых занятий 7 (15,5 %), не знают с чего начать и где заниматься 4 (9 %), большая нагрузка на работе и дома у 10 (22 %) (Рисунок 32).

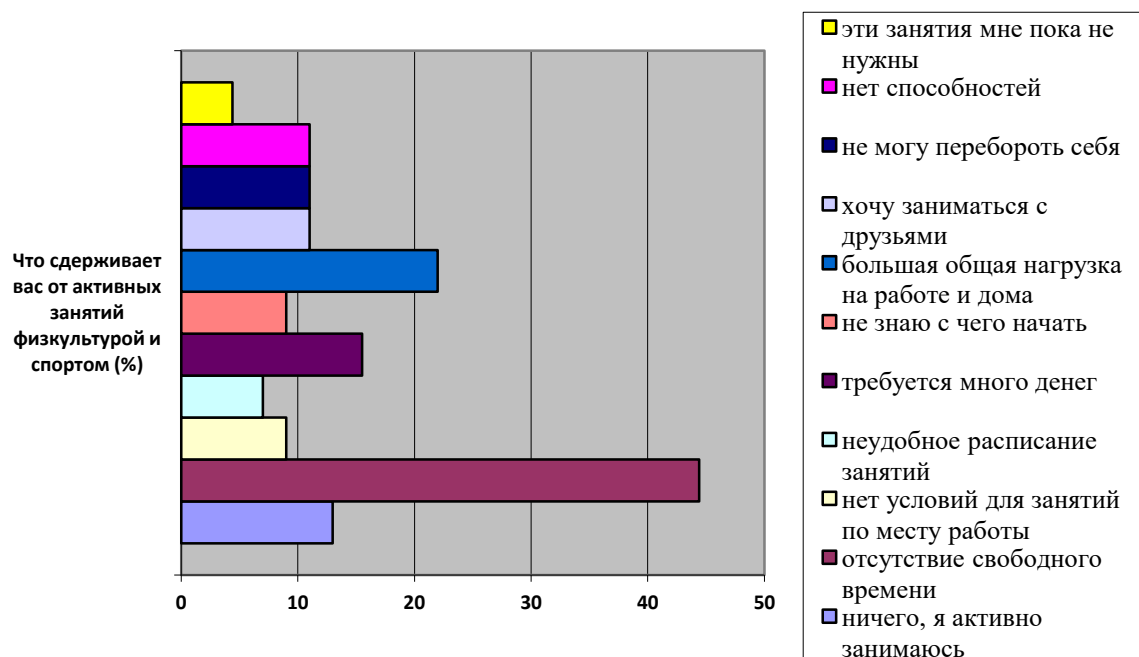


Рисунок 32 – Причины, препятствующие занятиям физической культурой и спортом

Лишь 14 человек (31 %) респондентов считает, что имеют достаточно знаний о том, как самостоятельно правильно заниматься, но 22 человека (49 %) – не имеют. Затруднились ответить 6 человек (20 %) (Рисунок 33).

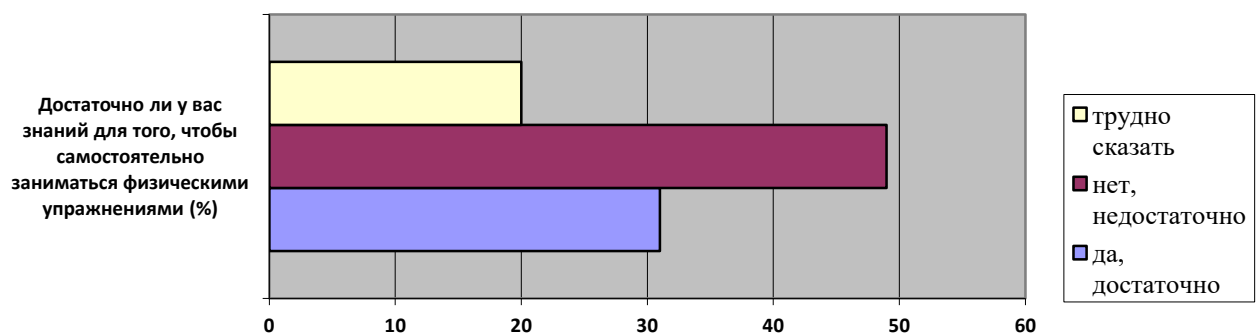


Рисунок 33 – Наличие знаний о том, как самостоятельно заниматься физической культурой

Наиболее популярными выбранными для возможных занятий были указаны плавание 11 человек (24 %), турпоходы 12 человек (27 %), велоспорт 10 человек (22 %), пешие прогулки и аэробика по 8 человек (по 18 %), занятия на тренажерах 9 человек (20 %), общая физическая

подготовка 12 человек (27 %) (Рисунок 34).

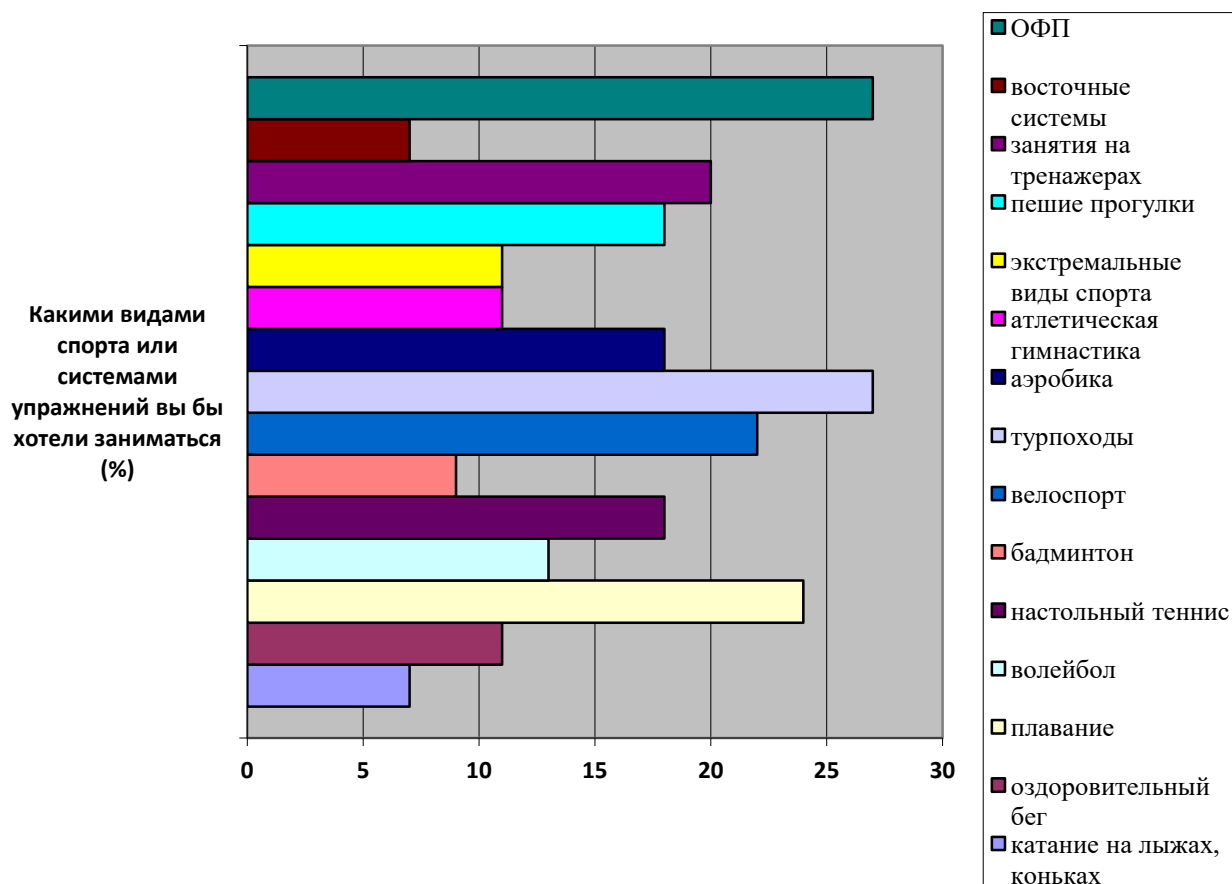


Рисунок 34 – Предпочтения в выборе возможных спортивных занятий

На вопрос об имеющихся объектах спортивной инфраструктуры и их доступности для педагогов, ответили, что «используют спортивные сооружения шаговой доступности» 8 человек (18 %), «они недоступны для меня» 15 человек (33 %), «это меня не интересует» сказали 13 (29 %), «не нужны» 2 (4,4 %), «может и есть, но не обращаю внимания» 6 (13,3 %) (Рисунок 35).

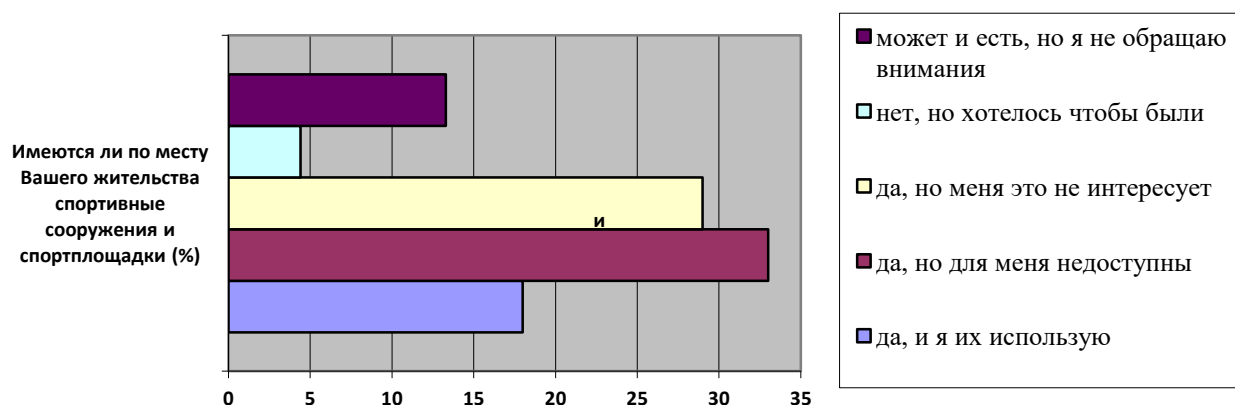


Рисунок 35 – Доступность спортивных объектов

Ответы респондентов по «Опроснику для оценки состояния здоровья педагогов. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний» под ред. Н.Д. Ющука, И.В. Маева, К.Г. Гуревича представляют сведения об общем состоянии здоровья респондентов, поведенческих факторах риска, возможно имеющихся заболеваниях сердечно-сосудистой системы, других органов и систем организма.

Проблем с общим состоянием здоровья не имеют 18 человек (40 %), у остальных 27 человек (60 %) имеются проблемы. Лишь 3 (7 %) характеризовали свое здоровье как «отличное», 11 (24 %) – как «очень хорошее», 15 (33 %) – как «хорошее» 16 (36 %) как «удовлетворительное». (Рисунок 36).

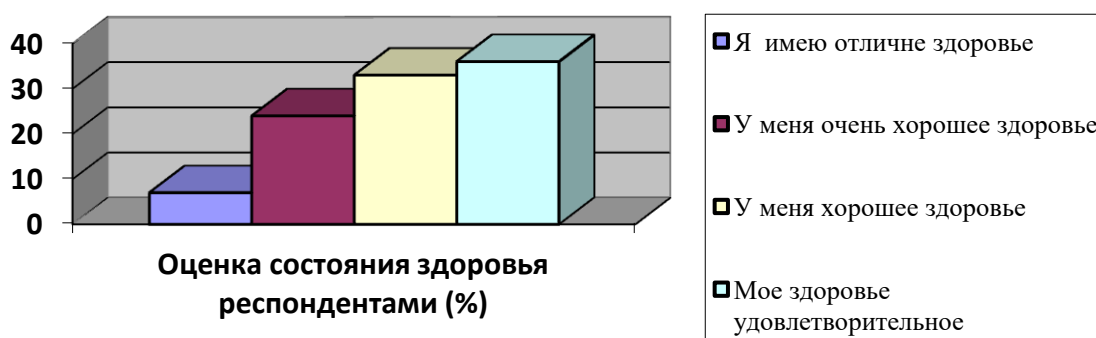


Рисунок 36 – Оценка состояния здоровья по мнению самих респондентов



Как отметили респонденты, за последнее время бывали острые заболевания, вызвавшие необходимость обращения к врачу более 3 раз в год – 9 человек (20 %), 1– 3 раза в год – 18 (40 %), менее 1 раза в год – 6 (13 %). Не бывали у врача в последнее время 12 человек (27 %) (Рисунок 37).

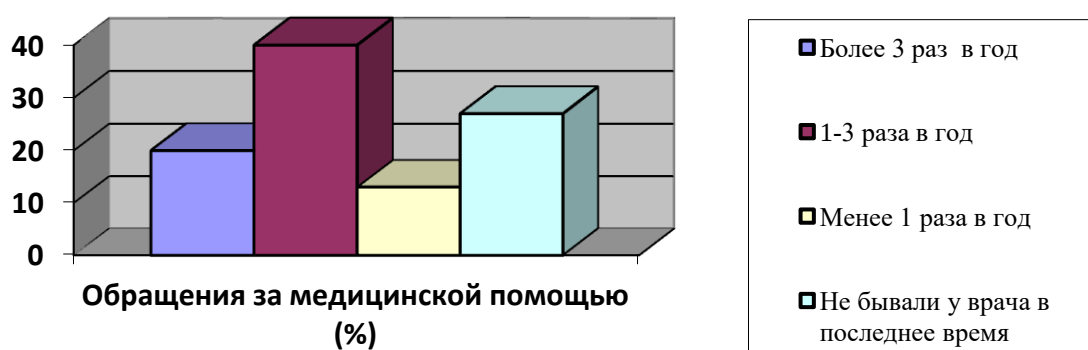


Рисунок 37 – Периодичность обращений к врачу

Страдают хроническими заболеваниями, подтвержденными в лечебных учреждениях 22 человека (49 %), 23 (51 %) таких заболеваний не имеют.

Больничный лист из-за острых заболеваний не берут 7 человек (16 %), берут не более чем на 1 неделю в год 19 (42 %), на 1–3 недели в году – 14 (31 %), на месяц и более – 5 (11 %) (Рисунок 38)

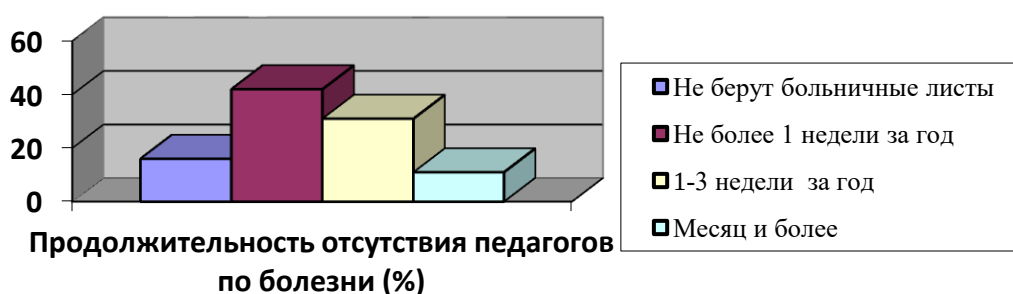


Рисунок 38 – Листы нетрудоспособности педагогов

Причиной обращения к врачу является для 13 человек (29 %) – профилактический осмотр, для 9 (20 %) – плохое самочувствие, для 10 (22 %) - обострение хронического заболевания, для 13 (29 %) – возникновение острого заболевания (Рисунок 39).



Рисунок 39 – Причины обращений в медицинские учреждения

Сочетание поведенческих факторов риска (недостаточное потребление в пищу свежих овощей и фруктов, игнорирование занятий спортом, редкие пешие прогулки, курение (в том числе пассивное), употребление алкогольных напитков), опасное для здоровья выявлено у 42 человек (93 %).

Судя по ответам на вопросы проблемы с сердечно-сосудистой системой имеются у 23 человек (51 %), не имеются у 22 (49 %).

Выявлены проблемы с другими органами и системами у 29 человек (64 %) (Рисунок 40)

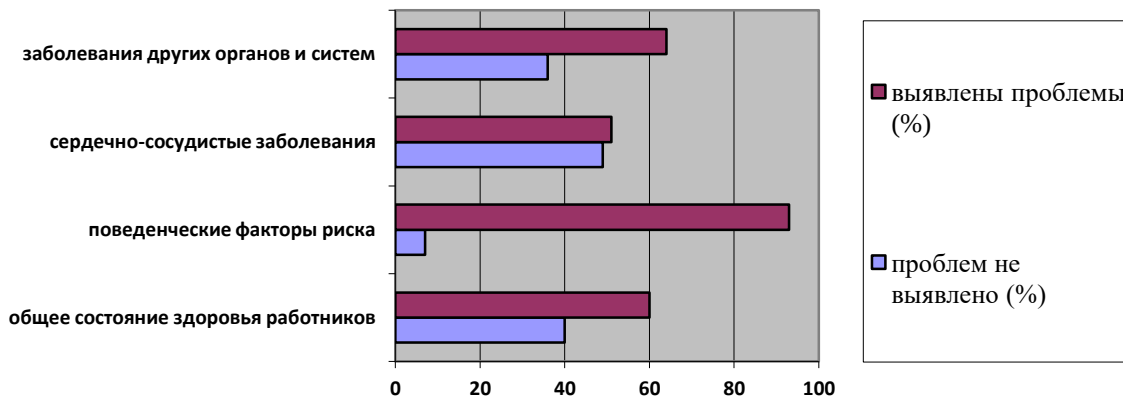


Рисунок 40 – Общее состояние здоровья работников

Далее было проведено исследование по опроснику Всероссийского мониторинга условий и охраны труда–2016 «Здоровье на рабочем месте» ФГБУ «ВНИИ охраны и экономики труда».

На вопросы анкеты для работодателя получены ответы от 6 человек:

директор школы, три заместителя директора по учебно-воспитательной работе, председателя профсоюзной организации школы и ответственного за работу по охране труда. Из полученных данных следует, что наиболее актуальными направлениями деятельности в сфере охраны труда наиболее важными являются для работодателей укрепление здоровья работников (100 %), повышение уровня компетенций работников в сфере охраны труда (66 %), улучшение условий труда в целях снижения профессиональной заболеваемости (33%) (Рисунок 41).

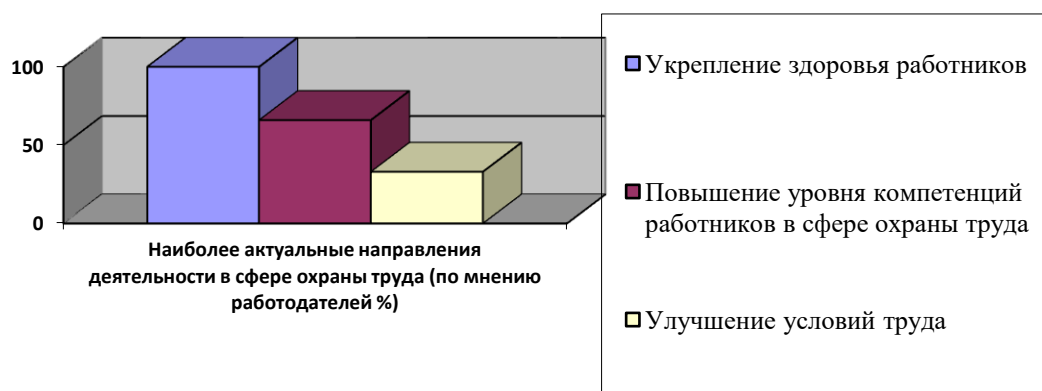
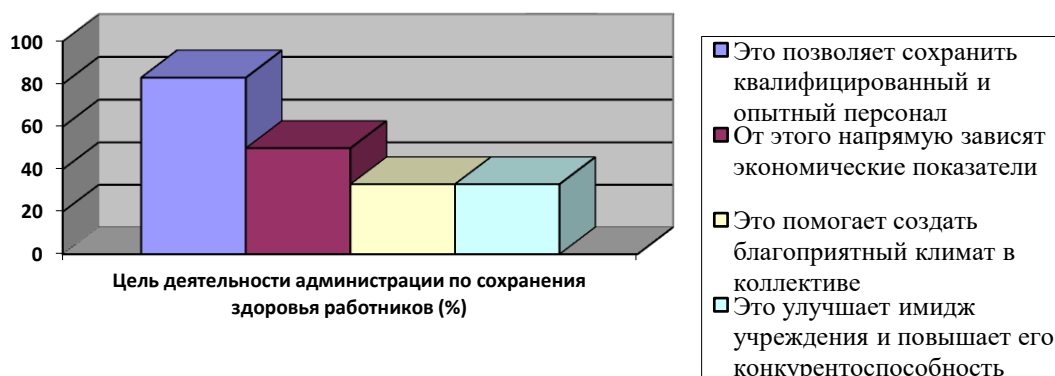


Рисунок 41 – Направления деятельности работодателя в сфере охраны труда

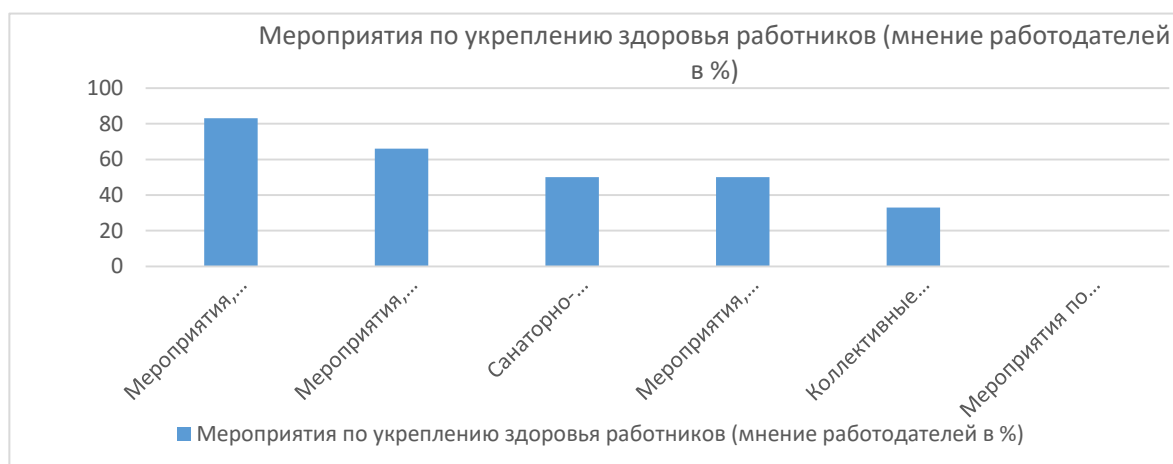
На вопрос «Зачем, по Вашему мнению, нужно заботиться о здоровье работников?» получены ответы, что «это позволяет сохранить наиболее квалифицированный и опытный персонал» (83 %), «от этого напрямую зависят экономические показатели предприятия» (50 %), «это помогает создать благоприятный социально-психологический климат в коллективе и сократить текучесть кадров» (33 %), «это позволяет улучшить имидж учреждения и повысить его конкурентоспособность» (33 %) (Рисунок 42).



#### Рисунок 42 – Зачем администрации заботиться о здоровье работников

Администрацией признано, что в отношении систематизации работы по укреплению здоровья работников, «все мероприятия предлагаются и реализуются инициативной группой работников» (16 %), «иногда реализуются отдельные мероприятия при наличии финансирования» (83 %).

Приоритетными (наиболее эффективными) направлениями работы в области укрепления здоровья работников признаны мероприятия, направленные на борьбу со стрессом на работе (83 %), общее укрепление здоровья работников и пропаганду здорового образа жизни (занятия в тренажерных залах, посещение бассейна, забеги и кроссы и т.п.) (66 %), санаторно-курортное лечение (50 %), на профилактику конкретных профессиональных заболеваний, связанных со спецификой деятельности педагога (50 %), коллективные спортивные мероприятия (командные соревнования по футболу, волейболу и т.п.) (33 %), мероприятия по борьбе с курением (16 %) (Рисунок 43).



#### Рисунок 43 – Эффективные (по мнению работодателей) мероприятия по укреплению здоровья работников

Из источников преимущественного финансирования мероприятий, указан только один вариант ответа – мероприятия реализуются за счет средств Фонда социального страхования (100 %).

На вопрос о том, какой эффект дают указанные мероприятия или

какого эффекта Вы ожидаете, зафиксированы следующие ожидания: повышение производительности труда (100 %), сокращение количества дней нетрудоспособности (100 %), сокращение издержек, связанных с отсутствием работников в связи с болезнью (66 %), сокращение текучести кадров (33 %) (Рисунок 44).



Рисунок 44 – Ожидаемые эффекты от мероприятий по укреплению здоровья (по мнению работодателей)

По мнению работодателей, наибольшее влияние на здоровье работников оказывает подверженность стрессам, связанным с регулярными переработками, напряженным трудом и другими особенностями деятельности (83%), неудовлетворительная экологическая обстановка в месте расположения образовательной организации (50 %), напряжение, связанное с обстановкой в коллективе (16 %) (Рисунок 45).

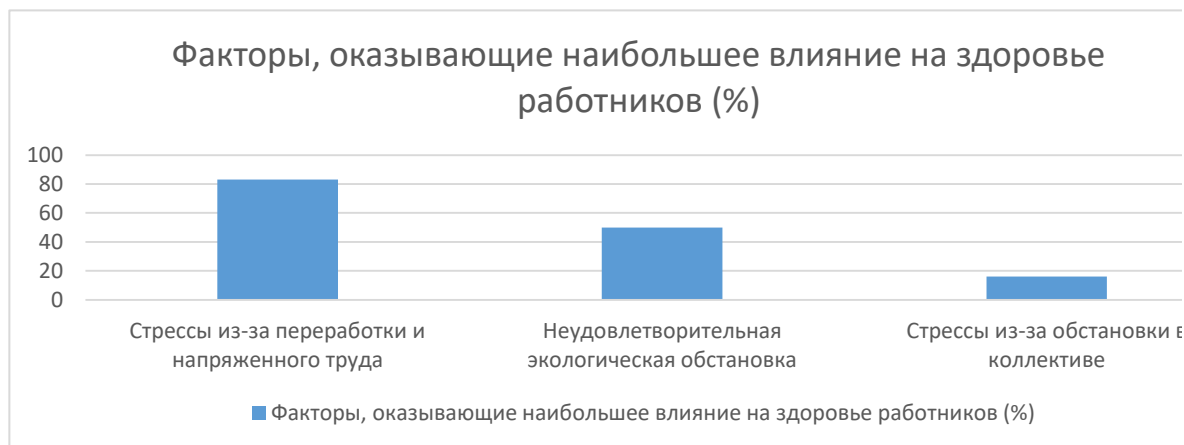


Рисунок 45 – Факторы, оказывающие наибольшее влияние на здоровье работников (по мнению работодателей)

Все опрошенные (100 %) отметили, что вопросы сохранения здоровья на рабочих местах важны для самих работников.

Работодатели оценивают в целом состояние здоровья работников образовательной организации как хорошее (33 %), удовлетворительное (66 %).

На вопросы анкеты для работников получены ответы от 39 человек (педагоги). На вопрос «Проводится ли у вас в организации работа по укреплению здоровья учителей» ответили, что работа в этом направлении не проводится 21 человек (54 %), «Иногда проводятся отдельные мероприятия» 9 человек (23 %), «Все мероприятия предлагаются и реализуются инициативной группой работников» 9 человек (23 %) (Рисунок 46).

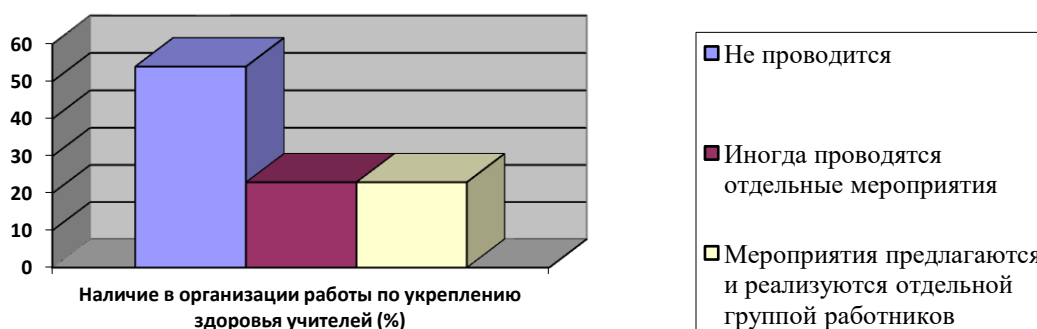


Рисунок 46 – Наличие в организации работы по укреплению здоровья учителей

Из направлений работы в области укрепления здоровья работников наиболее важными и полезными для себя считают мероприятия, направленные на повышение двигательной активности и общее укрепление здоровья 30 человек (77 %), санаторно-курортное лечение – 21 (54 %), коллективные спортивные соревнования – 20 (51 %), мероприятия, направленные на борьбу со стрессом на работе – 19 (49 %), организацию

комнат отдыха – 14 (36 %), мероприятия, направленные на профилактику конкретных профессиональных заболеваний, связанных со спецификой работы в школе – 8 человек (20 %), организация пунктов здорового питания на работе – 6 (15 %), мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя – 2 (5 %), с курением – 1 (2 %) (Рисунок 47).

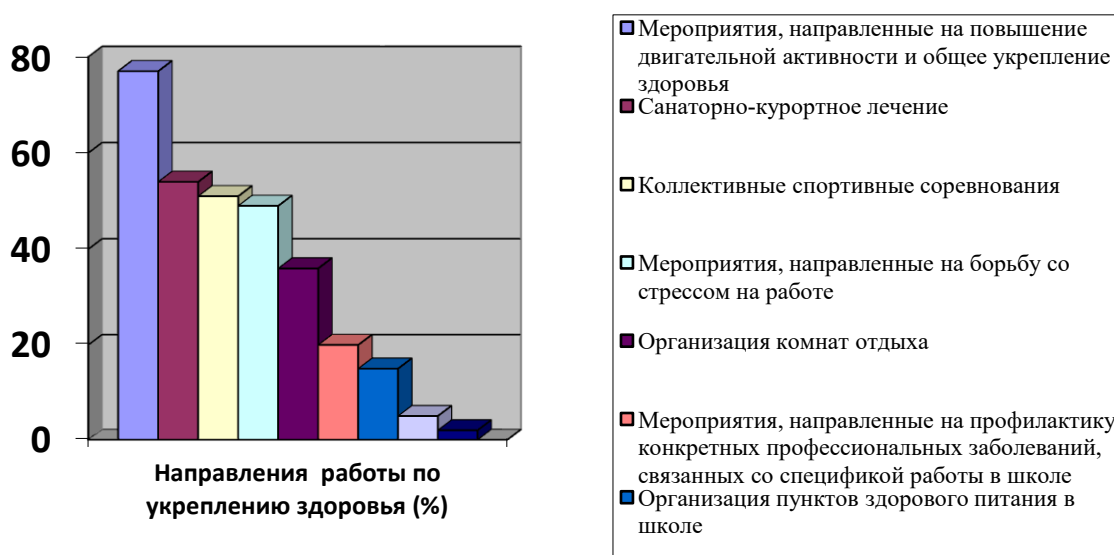


Рисунок 47 – Направления работы по укреплению здоровья педагогов

По мнению работников школы, мероприятия, направленные на укрепление здоровья, будут давать следующие эффекты: «сокращение количества дней невыхода на работу по болезни повышает вероятность карьерного роста» ответили 31 человек (79 %), «такие мероприятия показывают, что о работниках заботятся; они сплачивают коллектив» – 27 человек (69 %), «это важно, потому что я забочусь о здоровье вне зависимости от работы» – 21 (54 %), «такие программы являются или могут стать причиной того, что я буду и дальше работать в этой организации» – 8 человек (20%), «такие программы – не больше, чем мода» – 3 (8 %). (Рисунок 48)

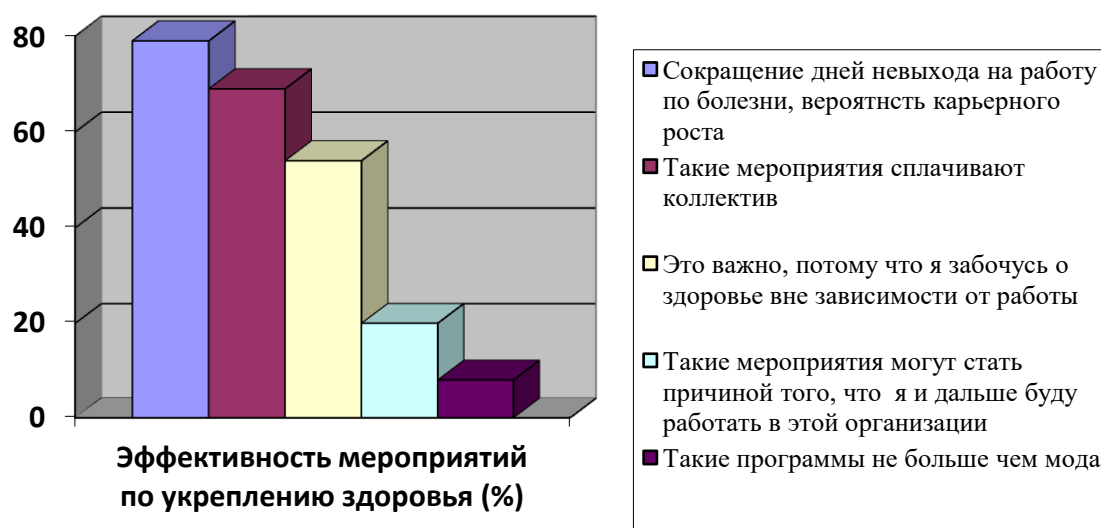


Рисунок 48 – Эффекты от мероприятий по укреплению здоровья

Наибольшее влияние на здоровье в процессе работы оказывают, по мнению респондентов, подверженность стрессам (регулярные переработки, конфликтные ситуации, работа с большим объемом информации) – 29 человек (74 %), неудовлетворительная экологическая обстановка – 23 человека (61 %) (Рисунок 49).

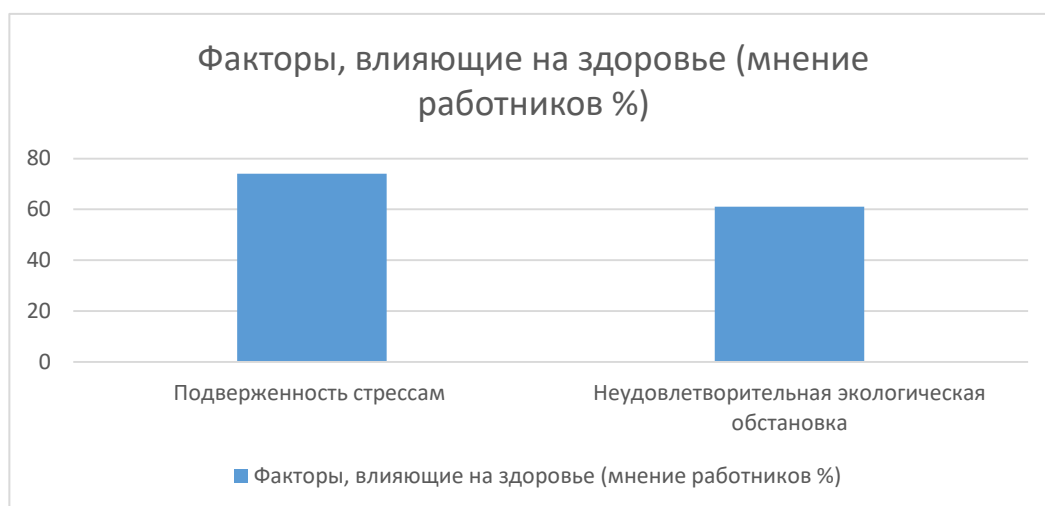


Рисунок 49 – Факторы, влияющие на здоровье (мнение работников)

Большинство учителей – 22 человека (56 %) считают, что вопросы здоровья важны, но не приоритетны. Считают, что вопросы сохранения здоровья на работе важны, но люди не уделяют им внимания 9 человек (23



%). Еще 5 человек (13 %) думают, что вопросами здоровья работники должны заниматься самостоятельно, это не обязанность работодателя. А 3 человека (8 %) отметили, что вопросы здоровья не так важны, как нормы труда и уровень заработной платы (Рисунок 50).

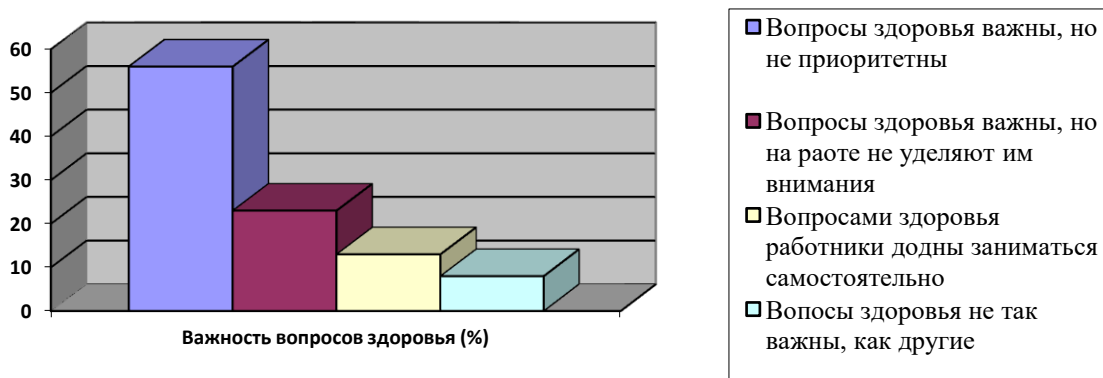


Рисунок 51 – Важность вопросов здоровья для работников

Педагоги определили условия, при которых им будут интересны мероприятия по укреплению здоровья: «если работодатель будет частично финансировать такие мероприятия, часть затрат готовы понести самостоятельно» – 22 человека (56 %), «если работодатель будет полностью финансировать такие мероприятия» – 13 (33 %), «я не готов участвовать в таких мероприятиях, слишком много работы» – 4 (10 %) (Рисунок 52).

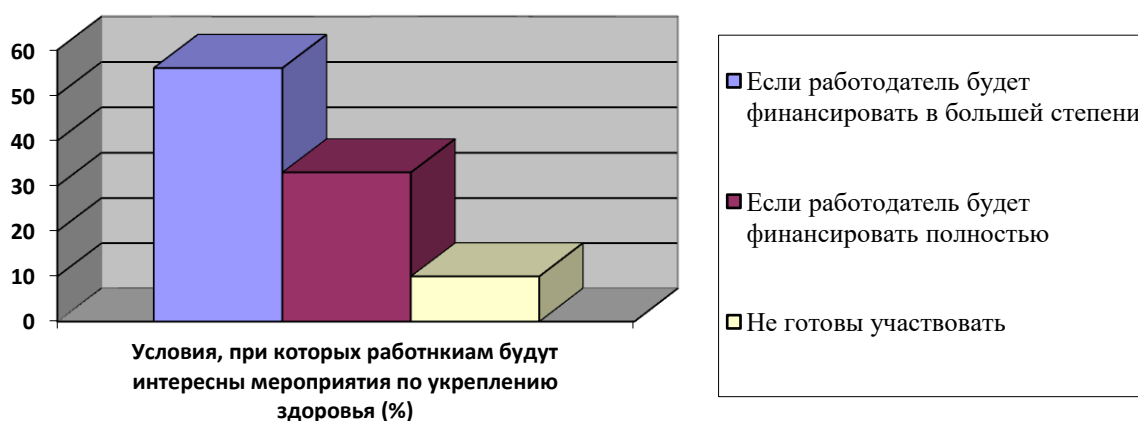


Рисунок 52 – Условия, при которых работникам будут интересны мероприятия по укреплению здоровья

## **2.3 Особенности и направления программы**

При разработке программы физкультурно-оздоровительной работы (программы сохранения здоровья) для педагогов конкретной образовательной организации автором, прежде всего, были учтены следующие результаты, полученные в ходе исследования:

- среди респондентов абсолютное большинство составляют женщины, по возрастному критерию преобладают лица молодого и зрелого возраста, большая часть из них состоит в браке и имеет детей;
- сами педагоги считают, что нахождение в положении стоя и движение по зданию школы сами по себе являются видами высокой и средняя

двигательной активности. Но фактически – это люди умеренной и низкой физической активности, потому что всего одна пятая часть работников занимаются физической культурой на регулярной основе, большинство работников не делают того, что требует физических усилий и непродолжительное время находятся на свежем воздухе. Более половины ходят пешком менее получаса в день в среднем темпе и могут пройти лишь 1–2 км;

- практически все учителя отметили, что испытывают тяжелые психоэмоциональные нагрузки и подвержены стрессу на работе;

- среди причин, препятствующих регулярным занятиям лидируют две – «отсутствие возможности» и «не могу себя заставить», которые мы трактуем как дефицит времени и специальных условий, а также отсутствие желания или силы воли;

- педагоги школы в большинстве не спортивные, занимаются от случая к случаю или не занимаются спортом вообще. Некоторые занимаются, но самостоятельно;

- при ответе на вопрос о предпочитаемых видах спорта популярны у педагогов гимнастические упражнения, пешие прогулки, спортивный туризм, занятия на тренажерах, велоспорт и плавание;

- среди мотивов к регулярным занятиям физической культурой или спортом преобладают здоровье и красота:

- в качестве основных препятствий к занятиям спортом называют недостаток времени, большие нагрузки дома и на работе, отсутствие денег и условий;

- более половины учителей отмечают, что имеют проблемы со здоровьем, и столько же имеют хронические заболевания. Тем не менее большинство оценивают состояние своего здоровья как «хорошее» и «удовлетворительное»;

- подавляющее большинство педагогов имеет сочетание поведенческих факторов, опасных для здоровья: они употребляют в пищу недостаточное количество свежих овощей и фруктов, не бывают на свежем воздухе только

треть. Но, так же, в подавляющем большинстве не курят и не злоупотребляют алкогольными напитками;

- представители администрации учебного заведения выражают заинтересованность в расширении и систематизации работы по укреплению здоровья сотрудников. Приоритетными направлениями считают борьбу со стрессом, общее укрепление здоровья, пропаганду здорового образа жизни, профилактику заболеваний, создание благоприятного психологического климата;

- сотрудники также отмечают отсутствие системной физкультурно-оздоровительной работы в отношении педагогов, фиксируют лишь отдельные мероприятия;

- есть учителя, которые считают, что вопросы сохранения здоровья сотрудников не должны быть приоритетными на рабочем месте, это не относится к задачам работодателя, но личное дело каждого сотрудника;

- учителя хотели бы, чтобы администрация учебного заведения нашла возможность полностью или частично профинансировать физкультурно-оздоровительные мероприятия:

Соответственно можно выделить основные направления программы:

- систематизация физкультурно-оздоровительной работы с педагогами в общеобразовательном учреждении;

- расширение знаний и информирование педагогов о физкультуре, физкультурно-оздоровительных мероприятиях и здоровом образе жизни, сохранения и развития здоровья участников образовательного процесса,

- повышение интереса и мотивации, формирование понимания жизненной необходимости физкультурно-оздоровительных занятий;

- профилактика стресса на рабочем месте, повышение компетентности педагогического коллектива в области антистрессовых приемов и технологий;

- организация групповых занятий физической культурой и спортом, в том числе и совместно с учениками и членами семей педагогов.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В условиях современной действительности особую актуальность приобретают вопросы улучшения качества жизни человека, в том числе повышения его профессиональной эффективности как работника и, одновременно, сохранения личностного потенциала. Приоритетность задач по сохранению и укреплению здоровья граждан является неотъемлемой частью социальной политики государства.

Процессы всеобщей глобализации и, одновременно, модернизации, автоматизации и цифровизации, практически, всех сторон современной жизни неизбежно ведут к изменению образа жизни членов общества. Низкий уровень двигательной активности человека, отсутствие регулярных физических

нагрузок являются причиной ухудшения здоровья человека, а гиподинамия способствует развитию многих болезней, которые имеют тяжелые последствия.

Педагогов, как лица, причастные к обучению и воспитанию будущих граждан страны, относят к одной из самых важных социальных групп, эффективность и производительность жизнедеятельности которой напрямую определяет динамику развития всего общества в целом. Продуктивность работы педагога связана как с его компетентностью, так и с состоянием здоровья физического и психологического. Потенциал здоровья учителей не менее важен, чем их специальная подготовка и компетентностные навыки. Как отмечают многие современные исследователи, профессиональные риски здоровья педагогов, значительные психоэмоциональные перегрузки и социальные фрустрирующие факторы являются причиной возникновения и развития у учителей психосоматических патологий и различных заболеваний.

В настоящее время здоровью педагога не уделяется должного внимания не только на уровне государственных, общественных и муниципальных структур, но и в самой системе образования. Организуемые и проводимые общеобразовательной организацией мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности охватывают только ученический и, отчасти, родительский коллектив, системная спортивная работа для педагогов, практически, отсутствует или присутствует в виде разовых акций, а деятельность администрации учреждения направлена на обеспечение социальных гарантий членам коллектива на медицинское обслуживание.

В настоящем исследовании был проанализирован уровень физической активности педагогов общеобразовательной школы, отношение к занятиям физкультурой и спортом, определены причины, по которым они уделяют недостаточно времени двигательной активности, самооценка общего состояния здоровья учителей, поведенческих факторов риска и имеющихся заболеваний сердечно-сосудистой и других систем организма. Кроме того, было рассмотрено анкетирование по вопросам охраны труда на рабочем

месте, отношение как работодателей, так и работников общеобразовательной организации к системной здоровьесохраняющей деятельности, ее видам и способам организации мероприятий по укреплению здоровья сотрудников, ожидаемым эффектам.

Учитывая полученное в ходе исследования подтверждение гипотезы о том, что отсутствие условий для организации системной работы, направленной на повышение физической активности педагогов негативно сказывается на состоянии их здоровья, автором была предпринята попытка разработать программу физкультурно-оздоровительных мероприятий для педагогов с учетом возраста, пола, состояния их здоровья. Программа согласована с администрацией общеобразовательного учреждения, имеет практическую направленность и может быть рекомендована к внедрению.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 10.01.2003 г. № 15-ФЗ, от 20.12.2004 г. № 167-ФЗ). Москва: Проспект, 2017, – 61 с.
2. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 N 197-ФЗ (ред. от 01.07.2017), Москва : ОТиСС, 2002. – 216 с.
3. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет / В.И. Белов. – Москва: Химия, 1993. – 412 с.
4. Виноградов П.А. О современной концепции развития физической культуры и спорта. Современные проблемы и концепции развития

- физической культуры и спорта. Часть 1. / П.А. Виноградов. – Челябинск, УрГАФК, 2000. – 289 с.
5. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / под ред. Ющука Н.Д., Маева И.В., Гуревича К.Г. – Москва: Практика, 2015. – 416 с.
  6. Бубнова М.Г., Аронов Д.М. Методические рекомендации Обеспечение физической активности граждан, имеющих ограничения в состоянии здоровья / М.Г. Бубнова, Д.М. Аронов; под редакцией С.А. Бойцова. – Москва: ФГБУ Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины Минздрава России, 2016. – 50 с.
  7. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий. Всемирная организация здравоохранения. / Под редакцией: Nick Cavill, Sonja Kahlmeier и Francesca Racioppi – WHO Library Cataloguing in Publication Data: Копенгаген, Дания. – 2006. – 40 с.
  8. Абдеев А.А. Регулярные занятия физическими упражнениями как средство улучшения здоровья учителей / А.А. Абдеев. // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 4. – С. 39.
  9. Введенский А.И. Оценка факторов риска потерь здоровья у работников бюджетной сферы / А.И. Введенский // Вестник РУДН. – 2015. – № 3. – С. 18 – 23.
  10. Генделека Г.Ф., Генделека А.Н. Увеличение двигательной активности как неотъемлемый компонент профилактики и лечения ожирения / Г.Ф. Генделека, А.Н. Генделека // Международный эндокринологический журнал. – 2012. – № 1 (41). – С. 62 – 66.
  11. Григонене Й. Я., Скирене В., Маргялене Н. Анализ физической активности учителей начальных классов / Й. Григонене, В. Скирене, Н. Маргялене // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 9 – С. 20-24.



12. Журавская Н.В. Двигательная активность в контексте формирования физической культуры личности / Н.В. Журавская // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2009. – № 9 (55). – С. 38 – 42.
13. Заридзе Д.Г., Максимович Д.М. Профилактика злокачественных новообразований / Д.Г. Заридзе, Д.М. Максимович // Журнал Успехи молекулярной онкологии. – 2017. – № 2. – С. 8 – 25.
14. Засимова Л.С., Хоркина Н.А., Калинин А.М. Роль государства в развитии программ укрепления здоровья на рабочем месте / Л.С. Засимова, Н.А. Хоркина, А.М. Калинин // Вопросы государственного и муниципального управления. – 2014. – № 4. – С. 69 – 88.
15. Ильина Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н.Л. Ильина // Ученые записки университета Лесгафта. – 2010. – № 12. – С. 69 – 73.
16. Исаков Э.В. Инвалиды, спорт, развитие человеческого потенциала / Э.В. Исаков // Социология власти. – 2010. – № 4. – С. 58–66.
17. Кремнева В.А., Левина И.Л., Пестерева Д.В. Психолого-медико-педагогические особенности профессиональной деятельности педагога // Возрождение начинается с учителя: Матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Кемерово, 17.04.2012) / Сост. Е.А. Пахомова, О.Б. Лысых, Н.Э. Касаткина, О.Г. Красношлыкова и др. – Кемерово: Изд-во КРИПРКиПРО, 2012. – Ч. III. – С. 131–135.
18. Кригер Е.Э. Основные стратегии сбережения и развития профессионального здоровья педагога / Е.Э. Кригер // Мир науки, культуры, образования. – 2010. – № 2. – С. 127–129.
19. Кригер Е.Э. Проблема развития профессионального здоровья педагога как предмет исследования в психолого-педагогической науке / Е.Э. Кригер // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. Серия: Общественные науки. – 2012. – № 28. – С. 823–826.

20. Малярчук, Н.Н. Культура здоровья педагогов: проблемы и пути решения / Н.Н. Малярчук // Научное обозрение. – 2008. – № 6. – С.108–111.
21. Паськова К.О., Нагайцева И.Ф. Физическая культура и спорт как способы борьбы со стрессом / К.О. Паськова, И.Ф. Нагайцева // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль – март 2018 г., г. Краснодар) / редкол.: С.Г. Казарина, М.М. Шестаков, Е.М. Бердичевская, Г.Б. Горская, Е.А. Ерёмкина, Л.И. Просоедова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. - Часть 2. – С. 320 – 321.
22. Савчук А.Н, Романова С.П. Повышение культуры профессионального здоровья учителя физической культуры / А.Н. Савчук, С.П. Романова // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. –2009. –№ 2 (80). – С. 68 – 72.
23. Степанов Е.Г., Симонова Н.И., Ларионова Т.К. и др. Влияние психосоциальных факторов производственной и непроизводственной природы на здоровье работников образования/ Е.Г. Степанов, Н.И. Симонова, Т.К. Ларионова, А.Ш. Галикеева, В.Т. Кайбышев, Л.Б. Овсянникова // Медицинский вестник Башкортостана. –2016. – Т. 11. № 6 (66). – С. 108 – 112.
24. Степанов Е.Г., Фасиков Р.М., Диденко Н.А. и др. Труд и здоровье учителей общеобразовательных школ в современных условиях / Е.Г. Степанов, Р.М. Фасиков, Н.А. Диденко, В.С. Акимова, И.Б. Ишмухаметов // Медицина труда и промышленная экология. – 2010. – № 6. – С. 24 – 27.
25. Терешкина В.Н. Особенности взаимодействия моды и здорового образа жизни / В.Н. Терешкина // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. – 2011. – № 4. – С. 104–110.
26. Цибульников В.Е. Здоровьеформирующая и здоровьесберегающая среда как компонент образовательной среды школы / В.Е. Цибульников // Наука и школа. –2018.– № 1. – С. 156–165.

27. Юречко О.В., Лейфа А.В. Влияние физической активности на работоспособность учителя / О.В. Юречко, А.В. Лейфа // Высшее образование в России. – 2016. – № 1. – С. 141–146.
28. Юрченко А.Л. Роль физической активности в среднем возрасте / А.Л. Юрченко // Потенциал современной науки. – 2015. –3 (11). – С. 145–149.
29. Якушин С.С., Филиппов Е.В. Физическая активность и ее значение для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний /С.С. Якушин, Е.В. Филиппов // Клиницист. – 2015. – № 3. – Т. 9. – С. 10 – 14.
30. Физическая активность. Информационный бюллетень Всемирной организации здравоохранения [сайт]. – Февраль 2018 г. Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
31. Профсоюз работников народного образования и науки Российской Федерации Красноярская территориальная (краевая) организация Публичный отчет краевого комитета Профсоюза за 2016 год // Красноярская краевая организация Общероссийского Профсоюза образования [сайт]. – Красноярск, 2019. – Режим доступа: <http://kr-educat.ru/>

--

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Опросник «Двигательная Активность» (Д.М. Аронов, В.Б. Красницкий, М.Г. Бубнова)

| п/п | Вопрос                                                             | Ответ                                                                                                                    |
|-----|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | Если вы работаете, то какова Ваша физическая активность на работе? | 1 – Моя работа главным образом сидячая<br>2 – Я хожу на работе довольно много, но мне не приходится поднимать или носить |

|   |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                               | <p>тяжести</p> <p>3 – Мне приходится много ходить и носить тяжести</p>                                                                                                                                                                                                                         |
| 2 | Испытываете ли вы психоэмоциональные нагрузки на работе, дома?                | <p>1– Да</p> <p>2 – Нет</p>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3 | Насколько вы физически активны в свободное от работы время или в течение дня? | <p>1– Обычно я не делаю того, что требует физических усилий</p> <p>2 – Я совершаю прогулки на свежем воздухе, выполняю работу, требующую небольших усилий</p> <p>3 – Я стараюсь вести активный образ жизни, занимаюсь физкультурой, выполняю работу, особо не ограничивая себя в нагрузках</p> |
| 4 | Сколько раз в неделю Вы проводите время так?                                  | Число раз - _____                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 5 | Сколько минут в день Вы ходите пешком?                                        | <p>1 – Менее 15 мин</p> <p>2 – 15–30 мин</p> <p>3 – 30–60 мин</p> <p>4 – Более 1 ч в день</p>                                                                                                                                                                                                  |
| 6 | В каком темпе Вы обычно ходите пешком?                                        | <p>1 – Быстро</p> <p>2 – В среднем темпе</p> <p>3 – Не торопясь</p>                                                                                                                                                                                                                            |
| 7 | Какое максимальное расстояние Вы можете пройти не останавливаясь?             | <p>1– Более 1 км • Укажите число км – _____</p> <p>2 – 1 км</p> <p>3 – 900–500 м</p> <p>4 – 400–200 м</p>                                                                                                                                                                                      |

|    |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                | 5 – меньше 200                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 8  | По какой причине Вы останавливаетесь?                                          | 1– Боль в груди<br>2 – Дискомфорт в области сердца<br>3 – Одышка<br>4 – Сердцебиение, аритмия<br>5 – Головокружение<br>6 – Боль в ногах или другое ухудшение самочувствия<br>7 – Утомление и др. (без ухудшения самочувствия)                                                                                                                                                                                    |
| 9  | Максимальное расстояние в километрах, которое Вы проходите в течение всего дня | 1 – Менее 1 км 2 – 1 км и более                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 10 | Укажите, сколько километров                                                    | Число км – _____                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 11 | Как часто Вы пользуетесь лифтом?                                               | 1– Я всегда стараюсь подниматься по лестнице пешком<br>2 – Я стараюсь подниматься по лестнице пешком, но не выше 3-го этажа<br>3 – В моем доме (на работе) нет лифта, поэтому несколько раз в день мне приходится подниматься по лестнице пешком (2 этажа и более)<br>4 – Я редко пользуюсь лифтом, потому что живу (работаю) на 1-м (2-м) этаже<br>5 – Изредка, если нужно подняться на 1–2 этажа, я иду пешком |

|    |                                                                                                     |                                                                                                                                                                   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                     | 6 – Я предпочитаю пользоваться лифтом во всех случаях                                                                                                             |
| 12 | Как часто у Вас бывает такая физическая нагрузка, которая вызывает легкую одышку или потоотделение? | 1– Ежедневно<br>2 – Два-три раза в неделю<br>3 – Один раз в неделю<br>4 – Два-три раза в месяц<br>5 – Один раз в месяц или реже<br>6 – Я не имею такой активности |
| 13 | Как Вы оцениваете свое физическое состояние (тренированность) в настоящее время?                    | 1– Очень хорошее<br>2 – Достаточно хорошее<br>3 – Среднее<br>4 – Хуже среднего<br>5 – Плохое                                                                      |
| 14 | Изменилась ли Ваша физическая активность за последние полгода?                                      | 1– Заметно уменьшилась<br>2 – Незначительно уменьшилась<br>3 – Осталась прежней<br>4 – Увеличилась                                                                |
| 15 | Занимаетесь ли Вы физическими тренировками в настоящее время?                                       | 1 – Да (в том числе в последнее время)<br>2 – Нет                                                                                                                 |
| 16 | Где Вы занимаетесь или занимались в последнее время физическими тренировками?                       | 1 – Организованная группа физической реабилитации в медицинском учреждении (санаторий, кардиологический диспансер и т.д.)<br>2 – Индивидуально (дома)             |
| 17 | Укажите, что включают в себя Ваши домашние тренировки                                               | 1 – Гимнастические упражнения<br>2 – Тренировочная ходьба<br>3 – Бег трусцой                                                                                      |

|    |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                  | <p>4 – Велосипед</p> <p>5 – Занятия на велотренажере или других тренажерах</p> <p>6 – Упражнения с гантелями</p> <p>7 – Плавание</p> <p>8 – Лыжи</p> <p>9 – Спортивные игры (футбол, волейбол, теннис и др.)</p>                                                                                                                                                   |
| 18 | Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физическими тренировками?                                                                    | <p>1– Меньше 1 раза в неделю</p> <p>2 – 1–2 раза в неделю</p> <p>3 – 3–4 раза в неделю</p> <p>4 – 5 раз и чаще</p>                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 19 | Укажите продолжительность такой тренировки в минутах                                                                             | <p>1 – Меньше 20 мин</p> <p>2 – 20–30 мин</p> <p>3 – Больше 30 мин</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 20 | <p>Если Вы не занимаетесь физическими тренировками, то укажите, по какой причине.</p> <p>Не считаю это необходимым, так как:</p> | <p>1 – Это вредно для моего здоровья</p> <p>2 – Это не принесет мне пользы</p> <p>3 – Веду активный образ жизни</p> <p>4 – Не знаю</p> <p>Считаю это необходимым, но:</p> <p>5 – Не могу себя заставить</p> <p>6 – Желательно, чтобы занятия проводились организовано в медицинском учреждении</p> <p>7 – Не позволяет мое здоровье</p> <p>8 – Нет возможности</p> |
| 21 | Какова ваша сексуальная активность (занятие сексом)?                                                                             | <p>1– Чаще, чем 1 раз в неделю</p> <p>2 – 2–4 раза в месяц</p> <p>3 – 1 раз в месяц и реже</p>                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|    |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                               | 4 – Очень редко или не бывает                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 22 | Сколько времени вы проводите в автомобиле качестве водителя или пассажира                                                                                     | 1 – Ежедневно 3 ч и более<br>2 – Ежедневно 2–3 ч<br>3 – 1–2 ч в день<br>4 – Менее 1 ч в день или не каждый день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 23 | Какова ваша активность дома по ведению домашнего хозяйства (закупка товаров в магазинах, приготовление пищи, уборка в доме, стирка, уход за животными и др.)? | 1 – Я ежедневно более 1 ч занимаюсь ведением домашнего хозяйства<br>2 – Я занимаюсь домашними делами не более 1 ч в день, но по выходным трачу на это более 1 ч<br>3 – Я ежедневно или почти ежедневно работаю по дому, но не более 1 ч в день<br>4 – Я мало занимаюсь домашним хозяйством, но мне приходится выполнять тяжелую работу по дому или что-то в этом роде<br>5 – Я занимаюсь ведением домашнего хозяйства иногда<br>6 – У меня нет занятий по дому |



## **ПРИЛОЖЕНИЕ Б**

**Опросный лист для выявления отношения населения к занятиям физической культурой и спортом (утвержден Министерством спорта России в 2014 г.)**

1. Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные, учебные и др.)?

001 - Да

002 - Нет

2. Посещаете ли Вы в свободное время и сколько раз в неделю, организованные спортивные или физкультурно-оздоровительные занятия в секциях или группах, не считая платных занятий?

003 - Не посещаю

004 - Посещаю от случая к случаю

- 005 - Посещаю 1 раз в неделю
- 006 - Посещаю 2 раза в неделю
- 007 - Посещаю 3 раза в неделю
- 008 - Посещаю 4 раза в неделю
- 009- Посещаю 5 раз в неделю
- 010 - Посещаю 6 раз в неделю
- 011 - Посещаю ежедневно

3. Укажите места, где проходят Ваши платные занятия физической культурой и спортом? (Укажите все места Ваших самостоятельных занятий)

- 012 - Не занимаюсь
- 013 - В фитнес-центре
- 014 - В бассейне
- 015 - В спортивном зале
- 016 - На катке
- 017 - На стадионе
- 018 - По месту учебы, работы
- 019 - В другом месте (укажите) \_\_\_\_\_

4. Занимаетесь ли Вы и сколько раз в неделю самостоятельно физкультурой и спортом?

- 020 - Не занимаюсь
- 021 - Занимаюсь от случая к случаю
- 022 - Занимаюсь 1 раз в неделю
- 023 - Занимаюсь 2 раза в неделю
- 024 - Занимаюсь 3 раза в неделю
- 025 - Занимаюсь 4 раза в неделю
- 026 - Занимаюсь 5 раз в неделю
- 027 - Занимаюсь 6 раз в неделю
- 028 - Занимаюсь ежедневно

5. Каким видом спорта или системой упражнений Вы занимаетесь самостоятельно?

- 029 - Не занимаюсь
- 030 - Утренняя гимнастика
- 031 - Катание на лыжах, коньках
- 032 - Плавание
- 033 - Волейбол
- 034 - Футбол
- 035 - Настольный теннис
- 036 - Бадминтон
- 037 - Пешие прогулки
- 038 - Велоспорт, велотуризм
- 039 - Турпоходы, спортивный туризм
- 040 - Аэробика, гимнастика
- 041 - Оздоровительный бег (трусцой)
- 042 - Занятия на тренажерах
- 043 - Восточные системы
- 044 - Общая физическая подготовка
- 045 - Другое (укажите) \_\_\_\_\_

6. Скажите, почему Вы используете именно самостоятельные спортивные или физкультурно-оздоровительные занятия?

- 046 - Не использую
- 047 - Другие формы занятий для меня практически недоступны
- 048 - Есть возможность общения с друзьями, близкими
- 049 - Есть возможность заниматься в любое время суток
- 050 - Есть возможность индивидуального подхода и нагрузки
- 051 - Есть возможность выбора вида спорта, системы упражнений
- 052 - Есть возможность выбора продолжительности каждого занятия
- 053 - Нет потери времени на дорогу к местам занятий

054 - Ни от кого и ни от чего не зависишь

055 - Другое (укажите) \_\_\_\_\_

7. Как Вы оцениваете свое здоровье?

056 - Я совершенно здоров(а)

057 - Мое здоровье удовлетворительное

058 - Мое здоровье неважное

060 - Затрудняюсь ответить

8. Ради какой цели Вы занимаетесь или стали бы заниматься физкультурой и спортом в свободное время? (Укажите 3 главные для Вас цели)

061 - Поддержать, улучшить здоровье

062 - Сохранить, улучшить телосложение

063 - Развить силу, ловкость и другие физические качества

064 - Улучшить настроение, самочувствие, получить удовольствие от занятий

065 - Встречаться, общаться с друзьями и знакомыми

066 - Испытать свои силы, проверить себя

067 - Нравиться, быть привлекательным

068 - Снять усталость, поддержать работоспособность

069 - Улучшить осанку, походку, культуру движений

070 - Уметь постоять за себя

071 - Достигнуть определенных спортивных показателей, побед

072 - Сделать здоровым свой образ жизни

073 - Другое (напишите) \_\_\_\_\_

074 - Не занимаюсь и пока не думаю заниматься физкультурой

9. Скажите, что Вас сдерживает от активных занятий физкультурой и спортом?

075 - Ничто не сдерживает, я активно занимаюсь

076 - Отсутствие свободного времени

077 - Отсутствие или неудобное расположение спортивной базы

078 - Нет условий для занятий по месту работы, учебы

079 - Нет доступных занятий по любимому виду спорта, системе упражнений

080 - Низкое качество организации и проведения занятий

081 - Неудобное расписание занятий

082 - Для желаемых занятий требуется слишком много денег

083 - Просто не знаю, с чего начать и где можно заниматься

084 - Большая общая нагрузка на работе, учебе, дома

085 - Плохое состояние здоровья

086 - Хочу заниматься с друзьями, но это не удастся

087 - Не могу перебороть себя, хотя и понимаю, что занятия нужны

088 - Нет способностей, физических данных

089 - Считаю, что эти занятия пока мне не нужны

090 - Другие причины (напишите) \_\_\_\_\_

10. Как Вы считаете, достаточно ли у Вас знаний для того, чтобы самостоятельно заниматься физическими упражнениями?

091 - Да, достаточно

092 - Нет, недостаточно

093 - Трудно сказать

11. Какими видами спорта или системами упражнений Вы бы хотели заниматься?

094 - Катание на лыжах, коньках

095 - Оздоровительный бег (трусцой)

096 - Плавание

097 - Волейбол

098 - Футбол

099 - Хоккей

100 - Настольный теннис

101 - Бадминтон

- 102 - Технические виды спорта
- 103 - Велоспорт, велотуризм
- 104 - Турпоходы
- 105 - Аэробика, ритмическая гимнастика
- 106 - Атлетическая гимнастика
- 107 - Гимнастика
- 108 - Спортивное ориентирование
- 109 - Экстремальные виды спорта
- 110 - Пешие прогулки
- 111 - Занятия на тренажерах
- 112 - Восточные системы
- 113 - Общая физическая подготовка
- 114 - Другое (укажите) \_\_\_\_\_
- 115 - Пока никакими

12. Имеется ли по месту Вашего жительства спортсооружения, спортплощадки шаговой доступности (до 15 минут ходьбы), где можно заниматься физической культурой и спортом?

- 116 - Да, и я это использую
- 117 - Да, но они для меня недоступны
- 118 - Да, но меня это не интересует
- 119 - Нет, но хотелось бы, чтобы были
- 120 - Нет, и пока они для меня не нужны
- 121 - Может и есть, не обращаю внимания

13. Ваш возраст:

- 122 - от 20 до 22 лет
- 123 - от 22 до 24 лет
- 124 - от 24 до 26 лет
- 125 - от 26 до 28 лет
- 126 - от 28 до 30 лет

127 - 30 - 34 лет

128 - 35 - 39 лет

129 - 40 - 44 лет

130 - 45 - 49 лет

131 - 50 - 54 лет

132 - 55 - 59 лет

133 - 60 - 64 лет

134 - 65 - 69 лет

135 - 70 лет и старше

14. Ваш пол:

136 - Женский

137 - Мужской

15. Ваше семейное положение?

138- Женат (замужем)

139 - Женат (замужем) и имею детей

140 - Разведен(а)

141 - Разведен(а) и имею детей

142 - Холост(ая)

143 - Другое (укажите) \_\_\_\_\_

16. Как Вы оцениваете свое материальное положение?

144 - Явно недостаточная обеспеченность

145 - Низкая обеспеченность

146 - Средняя обеспеченность

## **ПРИЛОЖЕНИЕ В**

**Опросник для оценки состояния здоровья педагогов («Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний» под ред. Н.Д. Ющука, И.В. Маева, К.Г. Гуревича)**

### **Общее состояние здоровья**

1. Как бы Вы сказали о своем здоровье, что оно:

1 — отличное

2 — очень хорошее

3 — хорошее

4 — удовлетворительное

5 — плохое



2. Сколько дней за последний месяц Вы не могли работать, обслуживать себя или отдыхать из-за плохого самочувствия?

(число баллов равно числу дней)

3. Бывали ли у Вас в последнее время острые заболевания, вызвавшие необходимость обращения к врачу?

1 — не бывали

2 — менее 1 раза за год

3 — 1 – 3 раза за год

4 — более 3 раз за год

4. Часто ли Вы болеете острыми респираторными заболеваниями (гриппом, парагриппом, ОРЗ, ОРВИ)?

1 — практически не болею

2 — болею однократно во время эпидемии

3 — болею неоднократно во время эпидемии

4 — болею 1-2 раза за год независимо от эпидемии

5 — болею несколько раз за год независимо от эпидемии

6 — болею практически постоянно

5. Страдаете ли Вы хроническими заболеваниями, подтвержденными в лечебных учреждениях?

1 — нет

3 — да

6. Берете ли Вы больничный лист или справку о временной нетрудоспособности из-за острых заболеваний?

1 — не беру

2 — беру, обычно не больше, чем на 1 неделю в год

3 — беру, обычно на 1-3 недели в год

4 — беру, обычно на месяц и более в год

7. Как Вы считаете, в последнее время Вы стали обращаться к врачу:

1 — не изменили частоту обращения

2 — реже

3 — чаще

8. Что обычно служит причиной обращения к врачу:

1 — профилактический осмотр

2 — плохое самочувствие

3 — обострение хронического заболевания

3 — возникновение острого заболевания

Просуммируйте набранные баллы.

16 баллов и менее – на основании опросника у Вас не выявлено проблем с общим состоянием здоровья

### **Поведенческие факторы риска**

1. Как часто Вы едите свежие фрукты:

1 — один или несколько раз в день

3 — один или несколько раз в неделю

4 — один или несколько раз в месяц

5 — редко или иногда

2. Как часто Вы едите овощи (кроме картофеля):

1 — один или несколько раз в день

3 — один или несколько раз в неделю

4 — один или несколько раз в месяц

5 — редко или иногда

3. Занимаетесь ли Вы физической культурой, спортом?

1 — да, делаю физическую зарядку

2 — да, занимаюсь определенным видом спорта

4 — нет

4. Часто ли Вы специально бываете на свежем воздухе?

1 — 4 и более раз в неделю

3 — 1 – 3 раза в неделю

4 — реже 1 раза в неделю

5. Сколько ежедневно Вы ходите пешком?

1 — 30 минут и более

3 — менее 30 минут

6. Какой вид физической активности наиболее точно определяет Вашу физическую нагрузку во время работы?

1 — тяжелая физическая нагрузка

2 — преимущественно ходячая работа

3 — преимущественно сидячая работа

7. За свою жизнь Вы выкурили более 100 сигарет (папирос)?

1 — нет

3 — да

9. Сколько сигарет (папирос) обычно Вы выкуриваете за день?

1 — не курю

3 — не более 1 сигареты в день

4 — 1 – 3 сигареты в день

5 — 4 – 10 сигарет в день

6 — примерно 1 пачку сигарет за день

7 — примерно 2 пачки сигарет за день

9. Кто-нибудь из членов семьи курит дома?

1 — нет

3 — да

10. Сколько времени Вы проводите на работе в накуренном помещении?

1 — нисколько

2 — в перерывы, иногда

3 — обычно

11. Употребляете ли Вы алкоголь (включая пиво):

- 1 — нет
- 2 — только по праздникам
- 3 — примерно 1 раз в месяц
- 4 — еженедельно
- 5 — практически ежедневно

12. Вы предпочитаете алкогольные напитки крепостью:

- 1 — до 5о
- 2 — от 5 до 10о
- 3 — от 11 до 20о
- 4 — от 21 до 30о
- 5 — от 31 до 40о
- 6 — крепче 40о

Просуммируйте набранные баллы.

18 баллов и менее – на основании опросника у Вас не выявлено опасного для здоровья сочетания поведенческих факторов риска. Однако стоит задуматься над коррекцией поведения в тех случаях, когда за ответ на вопрос Вы набрали 3 балла и более.

### **Сердечно-сосудистые заболевания**

1. Каков Ваш индекс массы тела?

- 1 — до 25 кг/м<sup>2</sup>
- 2 — 25 – 30 кг/м<sup>2</sup>
- 3 — 30 кг/м<sup>2</sup> и более

2. У Вас бывает головная боль?

- 1 — нет
- 2 — не чаще 1 раза за год
- 3 — несколько раз за год
- 4 — 1 раз в месяц

5 — несколько раз в месяц

6 — при каждой перемене погоды

7 — ежедневно

8 — несколько раз за день

9 — постоянно болит голова

3. Бывают ли у Вас «мушки» перед глазами (кружение, мельтешение)?

1 — нет

2 — не чаще 1 раза в год

3 — несколько раз за год

4 — 1 раз в месяц

5 — несколько раз в месяц

6 — чаще

4. Бывает ли у Вас шум в ушах?

1 — нет

2 — не чаще 1 раза в год

3 — несколько раз за год

4 — 1 раз в месяц

5 — несколько раз в месяц

6 — чаще

5. Бывают ли у Вас головокружения?

1 — нет

2 — не чаще 1 раза в год

3 — несколько раз за год

4 — 1 раз в месяц

5 — несколько раз в месяц

6 — чаще

6. Замечали ли Вы у себя повышенное сердцебиение или перебои в работе сердца?

1 — нет

2 — не чаще 1 раза в год

3 — несколько раз за год

4 — 1 раз в месяц

5 — несколько раз в месяц

6 — чаще

7. Отмечали ли Вы чувство боли в области сердца или сдавления за грудиной?

1 — нет

2 — не чаще 1 раза в год

3 — несколько раз за год

4 — 1 раз в месяц

5 — несколько раз в месяц

6 — чаще

8. Отмечали ли Вы чувство нехватки воздуха?

1 — нет

2 — не чаще 1 раза в год

3 — несколько раз за год

4 — 1 раз в месяц

5 — несколько раз в месяц

6 — чаще

9. Отмечали ли Вы чувство удушья?

1 — нет

2 — не чаще 1 раза в год

3 — несколько раз за год

4 — 1 раз в месяц

5 — несколько раз в месяц

6 — чаще

10. Отмечали ли Вы чувство беспричинного страха, паники, ужаса?

1 — нет

2 — не чаще 1 раза в год

- 3 — несколько раз за год
- 4 — 1 раз в месяц
- 5 — несколько раз в месяц
- 6 — чаще

11. На какой этаж Вы можете подняться без одышки?

- 1 — выше десятого
- 2 — примерно на десятый
- 3 — примерно на пятый
- 4 — не выше второго

12. Испытываете ли Вы стресс во время учебы\работы?

- 1 — нет
- 2 — не чаще 1 раза в год
- 3 — несколько раз за год
- 4 — 1 раз в месяц
- 5 — несколько раз в месяц
- 6 — чаще

Просуммируйте набранные баллы.

24 баллов и менее – на основании опросника у Вас не выявлено проблем с сердечно-сосудистой системой

### **Другие органы и системы**

1. Бывает ли у Вас сильная, неукротимая жажда?

- 1 — нет
- 2 — да, иногда
- 3 — да, во время сильной жары
- 4 — да, практически всегда

2. Вы отличаетесь повышенной потливостью?

- 1 — нет

2 — да, только в жаркую погоду

3 — да, эпизодически, беспричинно

4 — да, практически постоянно

3. У Вас бывают запоры или поносы?

1 — нет

2 — не чаще 1 раза в год

3 — несколько раз за год

4 — 1 раз в месяц

5 — несколько раз в месяц

6 — чаще

4. Вы отмечали чувство недомогания?

1 — нет

2 — не чаще 1 раза в год

3 — несколько раз за год

4 — 1 раз в месяц

5 — несколько раз в месяц

6 — чаще

5. У Вас что-нибудь болит?

1 — нет

2 — да, не чаще 1 раза в год

3 — да, несколько раз за год

4 — да, 1 раз в месяц

5 — да, несколько раз в месяц

6 — да, чаще

6. Бывает ли у Вас изжога?

1 — нет

2 — не чаще 1 раза в год

3 — несколько раз за год

4 — 1 раз в месяц



5 — несколько раз в месяц

6 — чаще

7. Отмечали ли Вы металлический вкус во рту?

1 — нет

2 — не чаще 1 раза в год

3 — несколько раз за год

4 — 1 раз в месяц

5 — несколько раз в месяц

6 — чаще

8. Отмечали ли Вы повышенное газообразование в животе, урчание живота?

1 — нет

2 — не чаще 1 раза в год

3 — несколько раз за год

4 — 1 раз в месяц

5 — несколько раз в месяц

6 — чаще

9. Отмечали ли Вы чувство тяжести в животе?

1 — нет

2 — не чаще 1 раза в год

3 — несколько раз за год

4 — 1 раз в месяц

5 — несколько раз в месяц

6 — чаще

10. Отмечали ли Вы боль или дискомфорт при мочеиспускании?

1 — нет

2 — не чаще 1 раза в год

3 — несколько раз за год

4 — 1 раз в месяц

5 — несколько раз в месяц

6 — чаще

11. Часто ли Вы не можете уснуть?

1 — нет

2 — не чаще 1 раза в год

3 — несколько раз за год

4 — 1 раз в месяц

5 — несколько раз в месяц

6 — чаще

12. Вам хочется размяться после учебы\работы?

1 — нет

2 — не чаще 1 раза в год

3 — несколько раз за год

4 — 1 раз в месяц

5 — несколько раз в месяц

6 — чаще

13. Бывают ли у Вас судороги и боли в ногах?

1 — нет

2 — не чаще 1 раза в год

3 — несколько раз за год

4 — 1 раз в месяц

5 — несколько раз в месяц

6 — чаще

14. Испытываете ли Вы чувство онемения в конечностях?

1 — нет

2 — не чаще 1 раза в год

3 — несколько раз за год

4 — 1 раз в месяц

5 — несколько раз в месяц

6 — чаще

Просуммируйте набранные баллы.

32 баллов и менее – на основании опросника у Вас не выявлено проблем с другими органами и системами

## **ПРИЛОЖЕНИЕ Г**

**Опросник Всероссийского мониторинга условий и охраны труда – 2016  
«Здоровье на рабочем месте» (Федеральное государственное бюджетное  
учреждение «Всероссийский научно-исследовательский институт труда»)  
(работодатели)**

1. Какие направления деятельности в сфере охраны труда в Вашей организации наиболее актуальны (выберете не более двух направлений)

1.1. Снижение производственного травматизма

1.2. Улучшение условий труда в целях снижение профессиональной заболеваемости

1.3. Укрепление здоровья работников

- 1.4. Повышение уровня компетенций работников в сфере охраны труда
- 1.5. Другие
2. Зачем, по Вашему мнению, нужно заботиться о здоровье работников? (выберете не более двух наиболее значимых, с Вашей точки зрения, утверждения):
  - 2.1. От этого напрямую зависят экономические показатели
  - 2.2. Это помогает создать благоприятный социально-психологический климат в коллективе и сократить текучесть кадров
  - 2.3. Это позволяет сохранить наиболее квалифицированный и опытный персонал
  - 2.4. Это позволяет улучшить имидж организации и повысить ее конкурентоспособность
  - 2.5. Это просто сейчас модно
  - 2.6. Работодатель не может влиять на показатели здоровья работников
3. Насколько систематизирована в Вашей организации работа по укреплению здоровья работников?
  - 3.1. Разработана политика в области укрепления здоровья работников
  - 3.2. Разработана корпоративная программа укрепления здоровья работников
  - 3.3. Все мероприятия предлагаются и реализуются инициативной группой работников
  - 3.4. Иногда реализуются отдельные мероприятия при наличии финансирования
  - 3.5. Работа в этом направлении не проводится (Если Вы выбрали этот вариант ответа, то можете не отвечать на вопросы 3, 4 и 5)
4. Какие из направлений работы в области укрепления здоровья работников являются, с Вашей точки зрения, приоритетными (наиболее эффективными) (выберете не более трех вариантов ответа):
  - 4.1. Санаторно-курортное лечение
  - 4.2. Коллективные спортивные мероприятия (командные соревнования по футболу, волейболу и т.п.)

4.3. Мероприятия, направленные на общее укрепление здоровья работников и пропаганду здорового образа жизни (занятия в тренажерных залах, посещение бассейна, забеги и кроссы и т.п.)

4.4. Мероприятия по борьбе с курением

4.5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом на работе

4.6. Мероприятия, направленные на профилактику конкретных профессиональных заболеваний, связанных со спецификой профессиональной деятельности

4.7. Другое (укажите)

5. Из каких источников преимущественно финансируются мероприятия, указанные Вами в ответе на предыдущий вопрос (выберите не более двух вариантов ответа):

5.1. Мероприятия реализуются за счет средств ФСС

5.2. Мероприятия реализуются в соответствии с Типовым перечнем ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков и относятся на себестоимость

5.3. Мероприятия реализуются за счет прибыли

5.4. Работодателем частично покрываются расходы работников на спортивные мероприятия

6. Какой эффект дают указанные Вами в ответе на вопрос 3 мероприятия или какого эффекта Вы ожидаете (выберете не более двух вариантов ответа):

6.1. Повышение производительности труда

6.2. Сокращение количества дней нетрудоспособности

6.3. Сокращение текучести кадров

6.4. Получение скидки к страховому тарифу на обязательное социальное страхование от несчастных случаев и профессиональных заболеваний

6.5. Сокращение издержек, связанных с отсутствием работников в связи с болезнью

7. Что, по Вашему мнению, оказывает наибольшее влияние на здоровье работников Вашей организации (выберете не более двух вариантов ответа):

7.1. Вредные или опасные условия труда

7.2. Подверженность стрессам, связанным с регулярными переработками, напряженным трудом и другими особенностями деятельности

7.3. Неудовлетворительная экологическая обстановка

7.4. Подверженность стрессам, связанным с обстановкой в коллективе

7.5. Условия профессиональной деятельности работников не оказывают влияние ни их здоровье

8. Насколько, по Вашей оценке, важны вопросы сохранения здоровья на рабочих местах для самих работников?

8.1. Вопросы сохранения здоровья являются очень важными для работников

8.2. Вопросы сохранения здоровья беспокоят работников, но не являются приоритетными ☐

8.3. О сохранении здоровья не заботятся, самое важное – зарабатывать деньги

8.4. На нашем предприятии нет неблагоприятных условий, оказывающих влияние на здоровье работников

9. Какие меры государственной поддержки, с Вашей точки зрения, могли бы помочь работодателям более активно внедрять программы по укреплению здоровья работников (укажите):

10. Как Вы оцениваете в целом состояние здоровья работников Вашей организации?

10.1 Отлично

10.2 Хорошо

10.3 Удовлетворительно

10.4 Неудовлетворительно

**Опросник Всероссийского мониторинга условий и охраны труда – 2016  
«Здоровье на рабочем месте» (Федеральное государственное бюджетное**

**учреждение «Всероссийский научно-исследовательский институт труда»  
(работники)**

1. Проводится ли в Вашей организации работа по укреплению здоровья?
  - 1.1. Разработана политика в области укрепления здоровья работников
  - 1.2. Разработана корпоративная программа укрепления здоровья работников
  - 1.3. Все мероприятия предлагаются и реализуются инициативной группой работников
  - 1.4. Иногда реализуются отдельные мероприятия при наличии финансирования
  - 1.5. Работа в этом направлении совсем не проводится
2. Какие из направлений работы в области укрепления здоровья работников являются, с Вашей точки зрения, наиболее важными и полезными для Вас (выберете не более трех вариантов ответа)
  - 2.1. Санаторно-курортное лечение
  - 2.2. Коллективные спортивные мероприятия (командные соревнования по футболу, волейболу и т.п.)
  - 2.3. Мероприятия, направленные на общее укрепление здоровья работников и повышение двигательной активности (занятия в тренажерных залах, посещение бассейна, забеги и кроссы и т.п.)
  - 2.4. Мероприятия по борьбе с курением
  - 2.5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом на работе
  - 2.6. Мероприятия, направленные на профилактику конкретных профессиональных заболеваний, связанных со спецификой деятельности организации
  - 2.7. Организация пунктов здорового питания для работников
  - 2.8. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя
  - 2.9. Организация комнат отдыха
  - 2.10. Другое (укажите)
3. Какой эффект, с Вашей точки зрения, дают мероприятия, направленные на укрепление здоровья (выберете не более трех вариантов ответа)

- 3.1. Здоровье напрямую влияет на повышение производительности труда, что связано с увеличением заработной платы
- 3.2. Такие мероприятия показывают, что о работниках заботятся; они сплачивают коллектив
- 3.3. Сокращение количества дней невыхода на работу по болезни повышает вероятность карьерного роста
- 3.4. Такие программы являются (могут стать) одной из причин того, что я буду и дальше работать в этой организации
- 3.5. Для меня это важно, потому что я забочусь о своем здоровье вне зависимости от работы
- 3.6. Такие программы – не более чем мода
- 3.7. Другое (укажите)
4. Что, по Вашему мнению, оказывает наибольшее влияние на Ваше здоровье в процессе работы (выберете не более двух вариантов ответа):
  - 4.1. Неудовлетворительные условия труда (наличие на рабочем месте вредных производственных факторов)
  - 4.2. Подверженность стрессам (регулярные переработки, конфликтные ситуации, работа с большим объемом информации и т.п.)
  - 4.3. Неудовлетворительная экологическая обстановка
  - 4.4. Другое (укажите)
5. Насколько, с Вашей точки зрения, вопросы сохранения здоровья важны для Ваших коллег (выберете одно наиболее подходящее утверждение):
  - 5.1. Вопросы сохранения здоровья на работе являются важными, люди уделяют внимание своему здоровью
  - 5.2. Вопросы здоровья важны, но они не приоритетны
  - 5.3. Вопросы здоровья не так важны, как нормы труда и уровень заработной платы
  - 5.4. Вопросами здоровья работники должны заниматься самостоятельно, это не обязанность работодателя



6. При каких условиях Вам будут интересны мероприятия по укреплению здоровья, указанные в п. 2 анкеты (выберете одно наиболее подходящее определение)

6.1. Только в случае, если работодатель будет полностью финансировать такие мероприятия

6.2. В случае, если работодатель будет частично финансировать такие мероприятия, а часть затрат я готов (а) понести самостоятельно

6.3. Я не готов (а) участвовать в таких мероприятиях, слишком много работы

## **ПРИЛОЖЕНИЕ Д**

### **Программа физкультурно-оздоровительных мероприятий для педагогов общеобразовательной школы, рассчитанная на учебный год**

#### **1. Цели программы**

1.1. Деятельность администрации Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Средняя школа № 12 в области социальной поддержки работников направлена на обеспечение работникам оптимальных условий труда в интересах организации, а также на максимальное достижение их социального благополучия. Ввиду этого, коллектив ставит перед собой стратегическую цель – организовать для своих сотрудников условия и всячески способствовать профилактике здоровья и популяризации здорового образа жизни.

1.2. Программа физкультурно-оздоровительных мероприятий (далее Программа) необходима для мобилизации усилий всего коллектива на

осуществление этой цели. Она призвана способствовать формированию здорового климата в коллективе, повышению эффективности деятельности всех работников.

## **2. Сфера применения**

2.1. Настоящая Программа разработана на основе методологических рекомендаций, не противоречит законодательству Российской Федерации, общепризнанным нравственным и этическим принципам и нормам, Уставу и локальным нормативным актам Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Средняя школа № 12.

2.2. Программа вступает в силу после обсуждения и принятия Педагогическим Советом и может изменяться и дополняться по его решению, а также на основании предложений, выносимых в результате мониторинга деятельности настоящей программы.

2.3. В Программе содержится перечень мер и мероприятий, направленных на развитие физической активности и поддержку здорового образа жизни работников.

2.4. Организацией мероприятий Программы, а также их финансированием занимается Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Средняя школа № 12 из средств бюджета, профсоюзных средств, а также доходов, полученных от реализации платных образовательных услуг и добровольных пожертвований физических лиц.

2.5. Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Средняя школа № 12 руководствуется правом добровольного участия работника в Программе.

2.6. Согласно Программе предполагается проводить основные мероприятия по поддержке здорового образа жизни работников по трём направлениям: организация и стимулирование физической активности, популяризация и пропаганда ценностей здоровья и сохранение психологически позитивной атмосферы труда.

### **3. Организация и стимулирование физической активности**

3.1 Для повышения физической активности работников, в ежегодный план работы Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Средняя школа № 12 наряду со спортивно-оздоровительными мероприятиями для учащихся в обязательном порядке включаются такие события, в подготовке и реализации которых принимают непосредственно активное участие и родительско–педагогические команды:

- совместные «походы выходного дня» за город;
- активные перемены;
- Дни Здоровья;
- участие «взрослых» команд во всех соревнованиях Школьной спортивной лиги (волейбол, баскетбол, настольный теннис и т.д.).

3.2 Все классные коллективы принимают участие в ежегодном школьном конкурсе «Самый здоровый класс»: в течение года проходят этапы конкурса: 1 этап – (заочный в первом полугодии) создание «Паспорта здоровья класса», 2 этап – (1 раз в год) «Спартанские игры», в которых будут принимать участия команды учащихся школы и педагогов.

### **4. Популяризация и пропаганда коллективных ценностей здоровья**

4.1 Все мероприятия, которые проводятся в рамках деятельности Программы, сопровождаются информационно-пропагандистской работой, которая выражается в распространении как информационных материалов (например, о необходимости повысить физическую активность, отказаться от лифта в угоду лестнице, вести сбалансированное питание, употреблять необходимое для организма суточное количество воды, роли профилактики здоровья как одного из факторов раннего выявления и предотвращения хронических заболеваний и т.д.).

4.2 При необходимости, ответственные лица проводят информационные собрания, на которых представляют те или иные материалы,

месячники, дают консультации, раскрывают возможности, которые стремится предоставить Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Средняя школа № 12 своим работникам.

4.3 Информирование всех участников образовательного процесса (учащихся, педагогов, родителей) и пропаганда коллективных ценностей здоровья может осуществляться через:

- создание отдельной рубрики на сайте школы;
- проведение тематических педсоветов и общешкольных родительских собраний;
- издание раздаточного материала (листовки, брошюры и др.), например, для родителей, ожидающих детей после занятий в рекреации;
- создание и демонстрацию видео-презентаций и видео-роликов на информационных экранах в рекреациях.

## **5. Сохранение психологически позитивной атмосферы труда и благоприятной психологической атмосферы в коллективе**

5.1 В рамках совместной деятельности с Центром психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи № 1 «Развитие» ежегодно в план работы школы включаются психологические тренинги, направленные на профилактику профессионального выгорания, а, так же, снятие напряжения и стресса, участие в которых является обязательным для всех педагогов.

5.2 Ежегодно организуется проведение Дня психологического здоровья (10 октября) в рамках которого для учащихся и педагогов создается особая атмосфера позитивного общения и хорошего настроения.

## **6. Мониторинг реализации программы**

6.1 Контроль за исполнением и соблюдением мероприятий в рамках Программы, координация обратной связи по результатам её деятельности, а также и разрешение конфликтных ситуаций является обязанностью ответственных лиц.

6.2 Ответственным за реализацию Программы является школьный физкультурно-спортивный клуб, формирование которого происходит ежегодно в начале учебного года. В физкультурно-спортивный клуб могут входить педагоги-психологи, медицинский работник, учителя физической культуры, заинтересованные учителя. Состав физкультурно-спортивного клуба формируется приказом по школе, его задачи определяются Положением: разработка технологий сохранения и развития их здоровья, организация и проведение здоровьесберегающих мероприятий и т.д.

6.3 Представитель физкультурно-спортивного клуба на основании приказа директора включается в состав Комиссии по установлению стимулирующих выплат работникам. Так, в результате мониторинга на основании оценки эффективности деятельности могут вноситься предложения по выплатам активным работникам, например, за отсутствие пропусков работы по болезни, за организацию и проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, за победу в ежегодном школьном конкурсе «Самый здоровый класс» и т.д.

6.4 По любым вопросам, касающимся деятельности программы, организации работы мер в рамках программы, а также со своими предложениями по реорганизации работы программы работники могут обращаться к ответственным лицам в физкультурно-спортивный клуб школы.



### Физкультурно-оздоровительные мероприятия на учебный год

| Мероприятие                                                                                                                                  | Участники                                         | Ответственные/<br>организаторы                                                | Сроки    | Содержание<br>мероприятия                                                                                                                                                             | Цели                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Систематизация физкультурно-оздоровительной работы с педагогами в общеобразовательном учреждении                                             |                                                   |                                                                               |          |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |
| Проведение тематического педагогического Совета «Программа физкультурно-оздоровительных мероприятий для педагогов общеобразовательной школы» | - администрация учебного заведения,<br>- учителя. | Администрация школы (директор и завучи), учитель физкультуры<br>Догадаев О.Н. | Сентябрь | - ознакомление педагогического коллектива с направлениями деятельности в области физкультурно-оздоровительных мероприятий для педагогов, обсуждение значимости, внесение предложений. | - обозначить перспективы сотрудничества с педагогами в рамках реализации программы;<br>- мотивация педагогов к сотрудничеству и поиск эффективных форм взаимодействия с ними. |
| Расширение знаний и информирование педагогов о физкультуре, физкультурно-оздоровительных мероприятиях и                                      |                                                   |                                                                               |          |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |

| здоровом образе жизни, сохранения и развития здоровья участников образовательного процесса                          |                                                                                                  |                                                                      |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дни Здоровья                                                                                                        | - учителя<br>всех<br>возрастных<br>групп и<br>члены их<br>семей,<br>- учащиеся 1-<br>11 классов. | Учитель<br>физкультуры<br>Догадаев О.Н.,<br>учащиеся 5–9<br>классов. | 1 раз в<br>четверть<br>(октябрь,<br>декабрь,<br>февраль,<br>апрель) | - презентации и доклады<br>о вопросах здорового<br>образа жизни (режим<br>дня, питание, сон,<br>физическая нагрузка и<br>т.д.);<br>- квесты, викторины,<br>игры, подвижные и<br>шуточные эстафеты;<br>- конкурс рисунков,<br>плакатов, буклетов по<br>теме физкультуры,<br>спорта и здоровья. | - повышение уровня<br>компетентности педагогов в<br>вопросах<br>здоровьесбережения;<br>пропаганда здорового образа<br>жизни, интереса к<br>физической культуре и<br>спорту,<br>- формирование у участников<br>ценностного отношения к<br>своему здоровью. |
| Повышение интереса и мотивации, формирование понимания жизненной необходимости физкультурно-оздоровительных занятий |                                                                                                  |                                                                      |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Походы в<br>природный                                                                                               | - учителя<br>всех                                                                                | педагог<br>дополнительного                                           | по<br>согласова<br>нию в<br>выходны                                 | - плановые походы,<br>совершаются по                                                                                                                                                                                                                                                          | - полноценный отдых и<br>оздоровление участников;                                                                                                                                                                                                         |



|                                |                                                                                                       |                                         |                                                           |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| заповедник<br>«Столбы»         | возрастных<br>групп и<br>члены их<br>семей,<br>- учащиеся 1-<br>11 классов,<br>- родители<br>учащихся | образования<br>Шимановский<br>А.В.      | е дни в<br>сентябре-<br>октябре и<br>марте-<br>апреле.    | изученному маршруту,<br>под руководством<br>инструктора. | - обучение участников<br>необходимой туристской<br>технике и тактике проведения<br>походов.                                                                                                                                                                 |
| Фитнес-карате<br>для педагогов | - учителя<br>всех<br>возрастных<br>групп                                                              | Учитель<br>физкультуры<br>Догадаев О.Н. | В течение<br>года<br>согласно<br>расписан<br>ию<br>секции |                                                          | - сохранение здоровья и<br>красоты тела (развитие<br>гибкости, выносливости,<br>силы, координации<br>движений, мышечный тонус,<br>сжигание жировой прослойки<br>и др.);<br>- профилактика гиподинамии;<br>- поддержание оптимизма и<br>хорошего настроения. |
| Корпоративны                   | - учителя                                                                                             | Администрация                           | В течение                                                 | - возможность посещать                                   | - повышение мотивации                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                                                                      |                                                                                                      |                                    |                                 |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| й абонемент в фитнес-клуб «Да-Винчи»                                                                 | всех возрастных групп                                                                                | школы (директор и завучи)          | года.<br>Количество ограничено. | тренажерный зал, залы аэробики и банный комплекс фитнес-центра «Family Fitness DAVINCI» (адрес: Свободный проспект, д.34, стр.2, парк им. Гагарина) | педагогов к регулярным физическим упражнениям;<br>- поддержание прекрасного внешнего вида и настроения.                                                                                                 |
| Общешкольный фото-конкурс «Спорт и я»                                                                | - учителя всех возрастных групп и члены их семей,<br>- учащиеся 1-11 классов,<br>- родители учащихся | Педагог-организатор<br>Хохлов А.Н. | Декабрь                         |                                                                                                                                                     | - формирование активной жизненной позиции в вопросах здорового образа жизни;<br>- предоставление педагогам возможности выразить свое отношение к спорту, физическим нагрузкам и здоровому образу жизни. |
| Профилактика стресса на рабочем месте, повышение компетентности педагогического коллектива в области |                                                                                                      |                                    |                                 |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         |

| антистрессовых приемов и технологий |                                                                               |                                                               |                                                           |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Активные перемены                   | - учителя всех возрастных групп,<br>- учащиеся 1-11 классов                   | Учитель физкультуры<br>Догадаев О.Н.,<br>учащиеся 5–9 классов | Понедельник,<br>среда,<br>после 2 урока                   | - подвижные конкурсы и задания для учащихся и педагогов на переменах;<br>- гимнастика и танцы в том числе с использованием музыкального сопровождения;<br>- смешные конкурсы, игры. | - снижение утомляемости, повышение эмоционального настроения и работоспособности.                                                                                                          |
| День психологического здоровья      | - учителя всех возрастных групп и члены их семей,<br>- учащиеся 1-11 классов, | Педагоги-психологи                                            | В дату Всемирного дня психологического здоровья (октябрь) | - мероприятия согласно разработанному плану-сценарию на определенную тематику (например, «Депрессия», «Первая психологическая помощь», «Эмоции» и                                   | - познакомить участников тематического дня со способами преодоления негативных эмоций, снятия напряжения, психологической разгрузки;<br>- способствовать развитию навыков здорового образа |

|                                                                                                                             |                                                   |                                                                                         |                                        |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                             | - родители учащихся                               |                                                                                         |                                        | т.д.): флэш-мобы, игры, конкурсы.                                     | жизни;                                                                                                                                                                                                         |
| Корпоративные выезды на базу отдыха                                                                                         | - учителя всех возрастных групп                   | учитель физкультуры<br>Добадаев О.Н.,<br>председатель профсоюзного комитета Косова Л.Е. | Июнь                                   |                                                                       | - снятие стресса и нервного напряжения посредством отдыха на природе, неформального общения;<br>- поддержание благоприятного психологического климата в коллективе;<br>- укрепление командного духа педагогов. |
| Организация групповых занятий физической культурой и спортом, в том числе и совместно с учениками и членами семей педагогов |                                                   |                                                                                         |                                        |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                |
| Соревнования Школьной спортивной лиги (баскетбол,                                                                           | - учителя всех возрастных групп,<br>- учащиеся 1- | Инструктор по физической культуре Ильясов А.А., учителя физической                      | В течение года согласно расписанию игр | - соревнования по различным видам спорта в соответствии с программой. | - вовлечение педагогов к участию в физкультурно-оздоровительных занятиях и различных видах спорта,                                                                                                             |

|                                                                                                                     |                                 |                                               |     |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| настольный теннис, легкая атлетика, военно-спортивное многоборье).<br>Участие в городских и районных соревнованиях. | 11 классов                      | культуры школы                                | ШСЛ |                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- популяризация здорового образа жизни;</li> <li>- формирование позитивных жизненных установок;</li> <li>- привлечение педагогов и учащихся к регулярным занятиям физической культурой, популяризация физической культуры и спорта;</li> <li>- профилактика вредных для здоровья привычек.</li> </ul> |
| Городской турнир по волейболу «Кубок Качи»                                                                          | - учителя всех возрастных групп | Инструктор по физической культуре Ильясов А.А | Май | - чемпионат в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и | <ul style="list-style-type: none"> <li>- привлечение педагогов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни;</li> <li>- профилактика вредных</li> </ul>                                                                                                                                                 |

|                                                      |                                          |                                         |          |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                      |                                          |                                         |          | официальных<br>спортивных<br>соревнований города<br>Красноярска.                                                          | для здоровья привычек.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Краевой<br>туристически<br>й слет команд<br>учителей | - учителя<br>всех<br>возрастных<br>групп | Учитель<br>физкультуры<br>Догадаев О.Н. | Ежегодно | - слет, соревнования на<br>базе санаторно-<br>оздоровительного<br>комплекса «Гренада» и<br>туристской базе<br>«Багульник» | - вовлечение учителей в<br>занятия спортивным<br>туризмом (соревнования на<br>маршрутах, включающих<br>преодоление препятствий в<br>природной среде и на<br>дистанциях, проложенных в<br>природной среде и на<br>искусственном рельефе);<br>- профилактика заболеваний;<br>- формирование здорового<br>образа жизни, расширение<br>общего кругозора, изучение<br>родного края. |

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Институт педагогики, психологии и социологии  
Кафедра современных образовательных технологий

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Ковалевич И.А.

2019 г.



**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Физкультурно-оздоровительная работа среди педагогов общеобразовательной  
организации

44.04.04 Педагогическое образование

44.04.01.01 Управление человеческими ресурсами

Научный руководитель

Долидович

доцент, к.и.н. О.М. Долидович

Выпускник

Догадаев

О.Н. Догадаев

Рецензент

Романова

А.А. Романова

Красноярск 2019